ماہنامہ

روحانی ڈائجسٹ

کراچی

جولائی ۲۰۱۵ء

یہ پرچہ بندہ کو خدا تک لے جاتا ہے
اور بندہ کو خدا سے ملا دیتا ہے

37
08

رمضان کریم

اگر کوئی شخص روزے میں بھی جھوٹ بولے اور دھوکہ دے تو اللہ کو
اُس کے بھوکا پیاسا رہنے کی کوئی پروا نہیں۔ (الحدیث)

اس QR Code کو اپنے اسمارٹ فون سے Scan کیجیے
اور براہِ راست روحانی ڈائجسٹ کی ویب سائٹ پر آئیے۔

روحانی ڈائجسٹ
جولائی ۲۰۱۵ء
قیمت 80 روپے

ماہنامہ
روحانی ڈائجسٹ
کراچی

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپرز سوسائٹی

جلد: 37 شمارہ: 8

جولائی 2015ء / رمضان، شوال ۱۴۳۶ھ

فی شمارہ 80 روپے

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک)..... سالانہ 850 روپے

بیرونِ پاکستان کے لیے........ سالانہ 70 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

پبلشر، پرنٹر، ایڈیٹر: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی طابع: روحانی ڈائجسٹ پرنٹرز

مقام اشاعت: 1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

75

روحانی ڈائجسٹ

17

35

1

اس ماہ بطورِ خاص......

روزے کی حقیقت

روزہ صرف بھوکا پیاسا رہنے کا نام نہیں....

حضرت علی بن عثمان ہجویری المعروف داتا گنج بخشؒ کی ہزار سالہ قدیم شہرۂ آفاق تصنیف "کشف المحجوب" سے ایک باب.....

رمضان المبارک کی مناسبت سے قارئین کی نذر!

17.....❖❖❖

رمضان المبارک: محاسبے کا مہینہ

عبادات میں میں روزے کا مقام نہایت اہم ہے۔ روزہ تقویٰ کا درس ہونے کے ساتھ ساتھ صبر و انضباط کی عملی تربیت بھی ہے۔ انسانی زندگی کے لیے یہ تربیت نہایت ضروری ہے کیونکہ زندگی کا کوئی بھی معرکہ صبر و انضباط کے بغیر سر نہیں کیا جاسکتا

19.....❖❖❖

دوسرا جسم.....

اُس نے دیکھا کہ اس کا مادی جسم تو بستر پر ہی پڑا ہوا ہے لیکن وہ اپنے دوسرے جسم کے ساتھ کھڑا ہوا ہے۔ اس نے یہ صلاحیت حاصل کرلی تھی کہ وہ اپنے مادی جسم سے الگ ہوسکتا تھا۔

75..... گرب ڈیوس

مائنڈ فُلنیس

اس وقت مغربی دنیا کے کئی اداروں میں مائنڈ فلنیس کی ٹیکنیکس اور اس کے مفید اثرات زیر بحث ہیں۔ مائنڈ فلنیس کو بہت تیزی سے عملی زندگی میں اپنایا جارہا ہے۔

35..... شاہینہ جمیل

عقل حیران ہے، سائنس خاموش ہے....

ڈیژاؤو، واہمہ، مرض یا پر اسرار صلاحیت

کیا آپ نے کبھی یہ محسوس کیا ہے کہ آپ کے سامنے ہونے والا واقعہ آپ کی زندگی میں پہلے بھی رونما ہوچکا ہے۔؟

51.....❖❖❖

نورِ الٰہی نورِ نبوت

ترجمہ: ”اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کیے گئے ہیں۔ جس طرح تم سے پہلے کے لوگوں پر فرض کیے گئے تھے تاکہ تم تقویٰ اختیار کرو“۔(سورۂ بقرہ: آیت 183)

اس آیتِ مبارکہ سے ہمیں یہ پیغام ملتا ہے کہ روزہ کا حاصل تقویٰ ہے۔

ارشادِ باری تعالیٰ ہے کہ ”ہدایت متقیوں کو ملتی ہے“۔(سورۂ بقرہ: آیت 2)

روزہ ایسی عبادت ہے جو انسان میں تقویٰ کے اوصاف پیدا کرتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ رمضان کا مہینہ تقویٰ کے حصول کے لیے بہترین ماحول فراہم کرتا ہے۔ رمضان المبارک کو اس کے صحیح آداب کے ساتھ بسر کرنے والا بندہ ایسی جسمانی، ذہنی وروحانی کیفیات سے گزرتا ہے جن میں اس پر اللہ کی مشیت کے راز آشکار ہوتے ہیں۔ بندہ کا ذہنی، قلبی و روحانی تعلق اپنے خالق، اپنے مالک اللہ وحدہ لاشریک کے ساتھ قائم ہو جاتا ہے۔

روزہ کے فوائد و ثمرات پانے کے لیے ضروری ہے کہ روزہ رکھتے ہوئے ان تمام امور کا دھیان رکھا جائے جو روزے کے مقاصد کے حصول میں معاون ہیں۔ سید المرسلین رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ارشاد فرماتے ہیں:

ترجمہ: ”بہت سے روزہ رکھنے والے ایسے ہیں کہ ان کو روزہ کے ثمرات میں بجز بھوکا رہنے کے کچھ حاصل نہیں اور بہت سے شب بیدار ایسے ہیں ان کو رت جگا کے سوا کچھ نہ ملا“۔(ابن ماجہ، مشکوٰۃ)

ترجمہ: ”روزہ (عذاب سے بچانے والی) ڈھال ہے۔ پس روزہ دار کو چاہیے کہ نہ فحش بات کہے، نہ جہالت کرے اور اگر کوئی شخص اس سے لڑے یا اُسے گالی دے تو وہ دو مرتبہ کہہ دے میں روزہ دار ہوں“۔(بخاری)

رسول اللہ نے فرمایا: ”روزہ آدمی کے لیے ڈھال ہے جب تک اس کو پھاڑ نہ ڈالے“۔

پوچھا گیا کہ ”روزہ کس چیز سے پھٹ جاتا ہے“۔ فرمایا کہ ”جھوٹ اور غیبت سے“۔(نسائی، ابنِ ماجہ)

صدائے جرس

ایک بہت ہی دولت [illegible] کرنے والا....

اس نے اپنے ایک غلام کو خوش کرنے کے لیے اسے آزاد کر دیا اور بہت سی دولت اور تجارتی مال سے بھرا جہاز دے کر کہا.... ”جاؤ مختلف ممالک میں ان اشیاء کو فروخت کرو اور جو کچھ اس سے فائدہ حاصل ہو، وہ سب کا سب تمہارا ہو گا۔“

غلام نے وسیع سمندر پر اپنے سفر کا آغاز کیا لیکن بہت طویل سفر طے کرنے سے پہلے ہی طوفان نے اُسے گھیر لیا، اس کا جہاز ایک چٹان سے ٹکرا گیا اور ٹکڑے ٹکڑے ہو گیا.... اُس غلام کا سب کچھ تباہ ہو گیا اور وہ تیرتا ہوا ایک بڑے جزیرے کے ساحل پر پہنچا....

وہ بہت اداس اور دل گرفتہ تھا.... اس کا سارا مال دولت ختم ہو چکا تھا یہاں تک کہ اس کے کپڑے تک پھٹ چکے تھے.... پھر اس نے ہمت کی اور جزیرے پر غذا کی تلاش میں نکلا.... کچھ دور آگے چلا تو اسے ایک بڑا اور خوبصورت شہر نظر آیا.... وہ دوڑتا ہوا اس شہر میں پہنچا تو لوگ اسے دیکھ کر خوشی سے چلاتے ہوئے اس کے پاس آئے اور ”خوش آمدید! خوش آمدید! بادشاہ زندہ باد“ کے نعرے لگانے لگے.... پھر اُسے قیمتی بگھی میں بٹھا کر حفاظتی دستے کے ہمراہ ایک شاندار محل میں لے آئے.... اس کے گرد نوکر چاکر جمع ہوئے.... اسے شاہی لباس پہنایا گیا.... طرح طرح کے کھانے اس کے سامنے پیش کیے گئے.... بہت سے لوگ اس کے آس پاس اس کی مرضی جاننے کے لیے فرمانبرداری کا اظہار کرتے نظر آ رہے تھے۔

غلام بہت حیران تھا، اس کو سب کچھ خواب سا لگ رہا تھا۔ اس نے کچھ آدمیوں سے پوچھا کہ ”یہ کیا ہو رہا ہے....؟ مجھے کچھ سمجھ میں نہیں آ رہا.... تم ایک اجنبی شخص کو اتنی عزت دے رہے ہو.... ایک پھٹے پرانے لباس والا غلام جسے تم نے کبھی دیکھا نہیں، اسے تم اپنا حکمران بنا رہے ہو....“

ان میں ایک جو شاید وزیر تھا، کہنے لگا ”عالم پناہ! اس جزیرے پر آباد لوگ بہت عرصہ سے خدا سے دعا مانگ رہے تھے کہ ان کے لیے ایک بادشاہ بھیجا جائے۔ ہمارے جزیرے کا یہ قانون ہے کہ یہاں جو بھی بادشاہ بنتا ہے اسے صرف ایک سال حکومت ملتی ہے۔ ایک سال بعد اس سے اقتدار لے لیا جاتا ہے اور اُسے اُٹھا کر ایک ویران

اور سنسان جزیرہ پر چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اور پھر ایک نئے بادشاہ کی تلاش شروع ہو جاتی ہے .... ہر سال یہی ہوتا ہے....

تم سے پہلے جو بھی لوگ تخت نشین ہوئے وہ اپنے اختیارات سے لطف اندوز ہونے، عیش و عشرت اور شان و شوکت میں ایسے ڈوب جاتے کہ بے پروا ہو جاتے تھے.... اور اپنے آخری دن کے بارے میں کچھ نہیں سوچتے تھے.... تم بھی پھٹے پُرانے لباس میں ہمارے پاس خالی ہاتھ آئے تھے، اسی حالت میں اس سنسان جزیرے میں بھیج دیے جاؤ گے۔"

نئے بادشاہ یعنی غلام نے ان باتوں کو غور سے سنا اور فکر مند ہو گیا.... اس نے سوچا کہ مجھے وقت ضائع نہیں کرنا چاہیے.... کچھ دیر سوچا پھر اپنے عقلمند وزیر سے کہا کہ "مجھے مشورہ دو اور نصیحت کرو، تاکہ میں وقت ضائع کیے بغیر ان دنوں کی تیاری کر سکوں جو مستقبل میں مجھے درپیش ہوں گی۔"

وزیر کے مشورے سے سب سے پہلے اس نے اس سنسان جزیرے پر مزدوروں اور کسانوں کو بھیجا کہ اس وہاں گھروں کی تعمیر کریں.... زمین پر ہل چلائیں.... گردونواح کو خوبصورت بنائیں.... اس کے بعد اس شہر کے کچھ لوگوں کو وہاں رہائش کے لیے روانہ.... کاروباری اور تجارتی بازار بنوائے....اور محلات تعمیر کروائے....

اس بادشاہ سے پہلے جو حکمران تھے یا تو اختیار کے ختم ہونے اور سنسان جزیرے کی دہشت سے ہی مر گئے تھے یا پھر عیاشی اور شراب نے انہیں تباہ و برباد کر ڈالا اور موت کے قید میں دھکیل دیا تھا....

آخر وہ دن آیا جب غلام بادشاہ اپنے اختیارات سے محروم کر دیا گیا.... اس سے اختیارات اور شاہی لباس چھین لیا گیا اور اسے ایک کشتی پر سوار کر کے سنسان جزیرے روانہ کر دیا گیا....

لیکن وہ سنسان جزیرہ اب ایک دلکش اور خوشگوار جگہ بن چکی تھی .... غلام جب اس جزیرے میں پہنچا تو وہاں کے لوگ پہلے کی طرح خوشی خوشی دھوم دھام سے سازباجوں کے ساتھ اسے لینے کے لیے آئے اور انہوں اُسے یہاں پر اپنا بادشاہ بنالیا اور وہ ان کے ساتھ خوشی اور اطمینان سے رہنے لگا۔

انسان کی زندگی بھی اس حکایت کی طرح ہے....

مہربان اور فیض رسانی کرنے والا مالک یعنی اللہ ! اپنے غلام بندے کو باطنی علوم کی دولت سے نواز کر بھیجتا ہے مگر اس دنیا میں پہنچنے پر وہ اپنے لاشعوری علوم کو بھول چکا ہوتا ہے۔ یہاں کے لوگ، گھر والے، رشتہ دار، دوست احباب، اس کا گرم جوشی سے اس کا استقبال کرتے ہیں اُسے سر آنکھوں پر بٹھاتے اسے خوشیوں میں شامل کرتے ہیں لیکن یہاں آکر یہ بات اس کے علم میں آتی ہے کہ ایک دن اس دنیا سے جانا ہے، اس دنیا کی طرف جس سے وہ انجان ہے.... وہ یا تو دوسرے بادشاہوں کی طرح دنیا کی نیرنگیوں میں کھو جاتا ہے یا پھر اپنے عقلمند وزیر یعنی اپنی روح اور ضمیر سے رہنمائی لے کر مستقبل کی دنیا کو سنوارتا ہے۔

آدم کو اللہ نے اپنے انعام و اکرامات سے نواز کر جنت میں رکھا اور فرمایا اے آدم! تو اور تیری بیوی جنت میں رہو۔ جہاں سے دل چاہے، خوش ہو کر کھاؤ لیکن اس درخت کے قریب نہ جانا، ورنہ تمہارا شمار ایسے لوگوں میں

ہو گا جو اپنے اوپر ظلم کرتے ہیں۔ آدم سے صبر نہ ہو سکا اور وہ اللہ کی نافرمانی کا مرتکب ہو گیا، جیسے ہی آدم نافرمانی کا مرتکب ہوا، روشنی کی جگہ تاریکی نے لے لی۔ خوشی کی جگہ غم چھا گیا۔ آزادی کی جگہ قید و بند کے احساس نے اپنے پنجے گاڑ دیے اور آدم نہایت حسرت و یاس میں جنت چھوڑنے پر مجبور ہو گیا۔ باوجود اس کے کہ آدم نے اللہ کی نافرمانی کی۔ اللہ نے اپنی رحیمی اور کریمی کی صفت سے پھر آدم کے اوپر فضل کیا۔ تسخیر کائنات سے متعلق اللہ نے جو خزانے عطا فرمائے تھے، آدم کو اُن سے محروم نہیں کیا آدم کو اور اُس کی اولاد کو بتایا گیا کہ....

"تمہارا وطن جنت ہے۔ تم جب چاہو اپنے وطن میں واپس آسکتے ہو۔ تمہیں صرف یہ کرنا ہے کہ نافرمانی کے دائرے سے باہر آجاؤ۔ اللہ تعالیٰ اپنے منتخب لوگ بھیجتے رہیں گے۔ وہ تمہیں متوجہ کرتے رہیں گے کہ تم ایک عظیم خزانے کے مالک ہو۔ اللہ کے یہ پاکیزہ بندے اس راستے پر چلنے کے لیے قاعدے اور ضابطے بنائیں گے تاکہ تم آسانی کے ساتھ اپنے وطن میں داخل ہو جاؤ.... اس زمین پر جنت کے خلاف تم اسفل سافلین کی زندگی بسر کر رہے ہو یہ تمہارے لیے جیل خانہ ہے۔ اگر تم نے اس زندگی میں اپنے اور جنت کے درمیان پردے کو نہیں ہٹایا تو جنت تمہیں واپس نہیں ملے گی۔"

قدرت نے اپنا کیا ہوا وعدہ پورا کیا اور ظالم، سرکش، نافرمان نوع انسانی کی ہدایت کے لیے ایک لاکھ چوبیس ہزار پیغمبر بھیجے....

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ پر نبوت کے اختتام کے بعد توحید و رسالت کی دعوت کو قائم رکھنے کے لیے پیغمبروں کے وارث اولیاء اللہ کا سلسلہ قائم رکھا، ایسا سلسلہ جو قیامت تک جاری رہے گا۔

ہر آدمی جو ذرا بھی شعور رکھتا ہے، ہر وقت اس بات کا مشاہدہ کرتا ہے کہ زندگی کا ہر لمحہ مر رہا ہے۔ ایک لمحہ مرتا ہے تو دوسرا لمحہ پیدا ہوتا ہے۔ دن مرتا ہے تو رات پیدا ہوتی ہے۔ بچپن مرتا ہے تو لڑکپن پیدا ہوتا ہے۔ لڑکپن مرتا ہے تو جوانی پیدا ہوتی ہے اور جوانی مرتی ہے تو بڑھاپا پیدا ہوتا ہے اور جب بڑھاپا مرتا ہے تو اس خوبصورت مورتی کا ایک ایک عضو مٹی کے ذرّات میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

ہڈیاں جس کے اوپر انسانی ڈھانچے کا دارومدار ہے، خاک بن جاتی ہیں۔ دماغ جس پر انسانی عظمت کا دارومدار ہے اور جس دماغ کے اوپر انسان اکڑتا ہے، دوسروں کے اوپر ظلم کرتا ہے، خود کو بڑی طاقت سمجھنے لگتا ہے، اس کو بھی مٹی کھا جاتی ہے اور مٹی کے ذرّات کے بنے ہوئے اس جیسے دوسرے انسان اس دماغ کو اپنے پیروں تلے روندتے ہیں۔

جب کسی بھی آدم زاد کی دلچسپیاں صرف گوشت پوست کے جسم کے ساتھ وابستہ رہتی ہیں۔ اس کو روحانی صلاحیتیں چھپی رہتی ہیں اور جب کسی بھی آدم زاد کو اس بات کا علم ہو جاتا ہے کہ گوشت پوست کا جسم دراصل نافرمانی کرنے کے جرم میں ایک پردہ ہے تو اس کا ذہن حقیقت کی تلاش میں مصروف ہو جاتا ہے اور یہ تلاش اسے اس امانت سے باخبر کر دیتی ہے جس امانت کی وجہ سے کائنات میں انسان کو شرف عطا کیا گیا ہے۔

❋

حق الیقین

رمضان کی مبارک و مقدس ساعتوں میں روزوں اور قیام اللیل کا اصل حاصل اپنے خالق اپنے مالک اللہ وحدہٗ لاشریک کی قربت ہے۔ اللہ کی محبت کا احساس انسان کی زندگی کا سب سے گرانقدر جذبہ اور سب سے قیمتی بلکہ انمول اثاثہ ہے۔ جن لوگوں کے دل اللہ کی محبت سے سرشار ہوجاتے ہیں وہ دنیا میں تو رہتے ہیں لیکن وہ لوگ دنیا کی چمک اور دولت کی حرص وہوس میں مبتلا نہیں ہوتے۔ جیسے روزہ دار دن کے وقت اپنے اردگرد کھانے پینے کی بے شمار اشیاء کی موجودگی کے باوجود ان کے طعام و شرب کا ارادہ نہیں رکھتا.... روزہ ایک ایسی عبادت ہے جو کئی طرح کے اثرات کی حامل ہے۔ روزے کے جسمانی اثرات بھی ہیں، ذہنی و قلبی اثرات بھی ہیں اور روزہ روح پر بھی اثرانداز ہوتا ہے۔

رمضان کے روز و شب بندۂ مومن کو ایک خاص کیف عطا کرتے ہیں۔ ان تیس دنوں میں کھانے پینے پر کنٹرول اور نیند کے دورانیے میں کمی سے یعنی تقلیل طعام و تقلیل نوم اور قرآنی آیات کی تلاوت اور ان میں تفکر کرتے رہنے سے انسان کی لاشعوری تحریکات بیدار و متحرک ہوکر انوار و تجلیات سے معمور ہوجاتی ہیں۔

انسان اس دنیا میں بنیادی طور پر دو حواس میں زندگی بسر کرتا ہے۔ ایک ظاہری یا مادی حواس، دوسرے باطنی یا روحانی حواس.... مادی حواس کا تعلق زیادہ تر انسان کے شعور سے ہے جبکہ روحانی حواس کا تعلق انسان کے لاشعور سے ہے۔ روحانی اور مادّی حواس ایک دوسرے کے ساتھ Integrate ہوکر انسانی وجود کو زندہ اور متحرک رکھتے ہیں۔ انسان اشرف المخلوقات ہے۔ اسے یہ شرف اس خاص علم کی وجہ سے ملا ہے جسے قرآن نے علم الاسماء کہا ہے۔ قرآنی آیات کے ذریعہ یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ اس کائنات میں صرف انسان کو ہی یہ علم عطا کیا گیا ہے۔ اس شرف کی وجہ سے انسان پر مختلف ذمہ داریاں بھی عائد ہوتی ہیں۔

علم الاسماء کی وجہ سے انسان پر عائد ہونے والی ذمہ داریوں میں سے ایک یہ بھی ہے کہ انسان کو شعوری یا مادی اور لاشعوری یا روحانی حواس کی موجودگی سے واقف ہونا چاہیے۔

انسان کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ مادی و روحانی حواس کے درمیان توازن

کس طرح قائم ہوتا ہے۔مادی حواس مادی یا جسمانی تقاضوں کا سبب بنتے ہیں جبکہ روحانی حواس روحانی تقاضوں کا سبب بنتے ہیں۔اس دنیا میں اپنی زندگی کو بہتر طور پر بسر کرنے کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ انسان مادی اور روحانی تقاضوں میں توازن کے قیام کا اہتمام بھی کرتا رہے۔یہ توازن قائم نہ ہونے سے انسانی وجود روحانی طور پر شدید نقصان سے دوچار ہوگا جس کے اثرات جلد یا بدیر اُس کے مادی وجود اور معاشرت پر بھی ظاہر ہوں گے۔

اس مادی دنیا میں جسمانی تقاضوں کی اہمیت بظاہر بہت زیادہ ہے جبکہ روحانی تقاضوں سے عام لوگ یا تو واقف ہی نہیں یا تھوڑی بہت واقفیت کے باوجود ان کی اہمیت کو سمجھ نہیں پاتے۔ایسا اِس لیے ہوتا ہے کہ مادی تقاضوں کی نسبت روحانی تقاضے انتہائی لطیف ہوتے ہیں اور اپنی تکمیل کے لیے شدت سے اصرار نہیں کرتے۔ اگر ہمارے مادی حواس کسی وجہ سے کم فعالیت کا مظاہرہ کرنے لگیں تو اس کے منفی اثرات فوراً ظاہر ہونے لگتے ہیں مثلاً آنکھ، کان یا دماغ کی کم فعالیت کا ایک تو فوری طور پر پتہ چل جاتا ہے،دوسرے اس کی وجہ سے عملی زندگی میں آدمی کی شمولیت متاثر ہوتی ہے۔ معاشی اور معاشرتی امور کی انجام دہی میں ہم پر شعوری یا مادی حواس غالب رہتے ہیں۔ان سرگرمیوں میں ذہنی انہماک اور جسمانی مصروفیات کے سبب ہمارے لاشعوری یا روحانی حواس اپنی اہمیت اور ناگزیریت کے باوجود دب جاتے ہیں۔ اس دباؤ کے باعث روحانی حواس مکمل طور پر غیر فعال تو نہیں ہوتے البتہ کم فعال ہو جاتے ہیں۔ انتہائی لطیف حواس کی کم فعالیت کی وجہ سے انسان ذہنی طور پر ان حواس کی موجودگی سے غافل رہتا ہے۔ لیکن روح تو بہر حال متحرک رہتی ہے اور روحانی حواس کے ذریعہ انسانی وجود کو غیر محسوس طریقہ سے توانائی یا انرجی فراہم ہوتی رہتی ہے۔

دنیاوی کاموں میں مصروف لوگوں پر لاشعوری یا روحانی حواس کی فعالیت (Activism) کے اثرات عام طور پر اس طرح ظاہر ہوتے ہیں کہ ان کے ہوش و حواس مغلوب ہونے لگتے ہیں۔ روز مرہ کی مصروفیات یعنی معاشی اور معاشرتی اُمور میں ان کی شمولیت متاثر ہونے لگتی ہے۔اس بات کو اس طرح بھی سمجھا جاسکتا ہے کہ جیسے دنیاداری میں شدید مصروفیت اور ذہنی انہماک سے روحانی حواس دب جاتے ہیں اسی طرح روحانی حواس متحرک ہونے سے انسان کے دماغ پر دباؤ آتا ہے اور مادی حواس دب جاتے ہیں اور ایسا شخص بے خودی اور جذب کے عالم میں جاسکتا ہے۔اس کیفیت کو سمجھنے کے لے عشق مجازی کو بطور مثال لیا جاسکتا ہے۔ عشق مجازی میں انسان مختلف کیفیات سے گزرتا ہے۔یہ کہا جاسکتا ہے کہ اس عشق میں بھی انسان کے دماغ پر اور اعصاب پر دباؤ آتا ہے اور بعض اوقات مادی حواس کسی حد تک دب بھی جاتے ہیں۔مجازی عشق کی کیفیات کو بھی ٹھیک طور پر سمجھنے اور اعصاب کو دباؤ سے بچانے کے لیے مناسب رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

روحانی تحریکات کی صورت میں انسان پر پڑنے والے دباؤ کو سمجھنے کے لیے بھی مناسب رہنمائی کے ساتھ ساتھ "ظرف" کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔اس ظرف کی فراہمی میں رمضان کا ماحول نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔روزے اور قیام اللیل کی کیفیات بندہ مومن کے روحانی حواس پر کچھ اس طرح اثرانداز ہوتی ہیں کہ بندے

کو اس دوران اپنے شعوری حواس پر کنٹرول کی مشق بھی ہوتی رہتی ہے اور وہ ہوش و حواس میں رہتے ہوئے ''خیال یار'' میں بھی محو اور مسرور رہتا ہے۔ عشق حقیقی کے تقاضوں میں ''ظرف'' اور ''ادب'' بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ روزہ اور رمضان کا ماحول عشق حقیقی کی منازل ہوش اور ادب کے ساتھ طے کروانے میں بہت زیادہ مدد اور تربیت فراہم کرتا ہے۔

ہمارا خالق، ہمارا مالک اللہ ہے۔ اللہ ہی ہمیں اور تمام مخلوقات کو زندگی عطا کرتا ہے۔ اللہ ہی اپنی تمام مخلوقات کو زندگی گزارنے کے تمام وسائل عطا کرتا ہے۔ ہماری تمام ضروریات کا کفیل اللہ وحدہ لاشریک ہے۔ اللہ نے ایک محدود مدت کے لیے ہمیں اس زمین پر بھیجا ہے۔ اس زمین پر زندگی بسر کرنے کے لیے اللہ نے جو نظام تشکیل دیئے ان کے مطابق وسائل تو قدرت کی جانب سے فراہم کیے جائیں گے لیکن زندگی کی بقاء اور تسلسل کے لیے کوشش، خوراک کا حصول، رہائش کا اہتمام، صحت کی حفاظت، اچھے برے کی تمیز، نظریات و اعتقادات جیسے معاملات انسان کی فہم و بصیرت پر چھوڑ دیئے گئے ہیں۔ ان معاملات کو سمجھنے اور ان امور کو ٹھیک طرح سرانجام دینے کے لیے انسان کو علم اور ضروری صلاحیتیں عطا کی گئی ہیں۔

یہ تمام امور اس زمین پر زندگی بسر کرنے کے حوالے سے بہت اہمیت رکھتے ہیں لیکن اپنی تمام تر اہمیت کے باوجود یہ امور انسان کی زندگی کا اصل مقصد (MainObject) نہیں ہیں۔ انسان کی زندگی کا اصل مقصد اللہ کا عرفان پانا ہے اور اللہ وحدہ لاشریک کا خالص اور سچا بندہ بننا ہے۔

انسان کی زندگی بہت قیمتی اور نہایت قابل احترام ہے۔ انسانوں کو یہ قیمتی زندگی محض اس لیے نہیں عطا کی گئی کہ وہ اس زمین پر آکر روزی روٹی کے حصول میں اور بقائے نسل میں ہی مصروف رہے۔ در حقیقت روزی دینے والا اور زندگی کی حفاظت کرنے والا تو اللہ خود ہے۔ روزی روٹی یا معاش کے حصول کے لیے انسانی کوششیں اس لیے ضروری ہیں کہ قدرت ایسا چاہتی ہے، تاہم روزی کے حصول اور زندگی کی نشو و نما اور بقاء کے لیے انسان کی کوششوں اور قدرت کی عنایات کا تناسب نکالا جائے تو ایک اور ننانوے کا تناسب ہو یا ایک سے بھی کم....!

آج کے دور میں تو ہر شخص ہی شدید معاشی دباؤ میں جکڑا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ صبح سے لے کر رات گئے تک رہنے والی معاشی مصروفیات کے باعث انسان کو خود اپنی ذات کے لیے بھی وقت نہیں مل پارہا۔ کہا جاتا ہے کہ یہ دور شدید مقابلے اور مسابقت کا دور ہے۔ اس دور میں اپنی معاشی ضروریات کی تکمیل کے لیے سخت محنت کرنا ہر شخص کی مجبوری ہے۔ روزی آسانی سے مل رہی ہو یا اس کے لیے دن رات میں بارہ سے سولہ گھنٹے کام کرنا پڑرہا ہو۔ انسانی کوششوں اور قدرتی عنایات کا تناسب یعنی 99:1 تبدیل نہیں ہوتا۔

آیئے! یہاں اس بات کو واضح کرتے چلیں۔

مختلف لوگ اپنی مختلف کوششوں سے ہر ماہ کم یا زیادہ رقم کما لیتے ہیں۔ اپنی آمدنی سے ایک شخص اپنے لیے غذائی اشیاء خریدتا ہے۔ ہم اس بات سے واقف ہیں کہ ان غذائی اشیاء مثلاً دال، سبزی، دودھ، پھل، گوشت اور

دیگر اشیاء کی پیداوار اور فراہمی کے لیے اس زمین پر جو سازگار ماحول پایا جاتا ہے اس کی فراہمی میں انسان کا کوئی کردار نہیں۔ زمین، پانی، موسم اور دیگر سازگار عوامل تو قدرت نے پہلے ہی مفت فراہم کر دیے ہیں۔ کسان بیج ڈال کر اور ہل چلا کر فصل کاشت کرتا ہے لیکن کسان کی محنت، قدرت کی مدد (Support) کے بغیر نتیجہ خیز ہو ہی نہیں سکتی۔ اللہ کی طرف سے زمین کو زرخیزی عطا نہ کی جائے، زمین پر بیج ڈالنے کے بعد اس فصل کو مناسب پانی یا سازگار ماحول میسر نہ ہو تو بویا ہوا بیج لہلہاتی فصلوں میں کس طرح تبدیل ہو گا....؟

قدرت کی فیاضی اور کسان کی محنت سے لوگ اس قابل ہوتے ہیں کہ گندم حاصل کر سکیں۔ اپنے لیے روٹی کے حصول کے لیے ہر شخص علیحدہ علیحدہ محنت کرتا ہے۔ یہاں بھی انسانی کوششیں قدرت کی عنایات کی نسبت بہت کم ہیں۔ ہاتھ پیروں کی حرکات، آنکھ کی روشنی، کانوں کی سماعت، ذہن کا سوچنا اور فیصلہ کرنا یہ سب کام قدرت کی عنایات کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ انسان صرف ارادہ اور تھوڑی بہت مشقت کرتا ہے۔ باقی سب کام قدرت کی مہربانی سے انجام پاتے ہیں اور قدرت اپنی ان مہربانیوں کا کوئی معاوضہ طلب نہیں کرتی۔ ایک شخص کہتا ہے کہ میں اپنے دفتر یا دکان جا کر محنت کرتا ہوں اور اپنی روزی کماتا ہوں لیکن اپنی روزی کے حصول میں قدرت کی مدد عموماً اس کے ذہن میں نہیں ہوتی۔ انسان کو قدرت کی یہ مدد چلتے ہاتھ پیروں، دیکھتی آنکھوں، سنتے کانوں اور سوچتے سمجھتے دماغ کے ذریعہ مفت مل رہی ہوتی ہے۔ اس طرح انسان اپنی روٹی کماتا ہے۔

چلیں مان لیتے ہیں کہ انسان اپنی روٹی خود کماتا ہے لیکن روٹی کا نوالہ بنا کر منہ میں رکھنے کے بعد انسان کی محنت ختم ہو جاتی ہے اور اب مکمل طور پر قدرت کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ انسان جیسے ہی نوالہ منہ میں رکھتا ہے زبان سے لعاب کا اخراج شروع ہو جاتا ہے۔ اگر ایک قدرتی عمل کے ذریعہ اس لعاب دہن کا اخراج نہ ہو تو نہ صرف یہ کہ چبانے کا عمل انتہائی دشوار اور اذیت ناک ہو جائے بلکہ نگلنے میں بھی بہت دشواری ہو گی۔ غذا کے ہضم و انجذاب کے مختلف مراحل میں مختلف اعضائے جسمانی کا کردار قدرت کی مہربانیوں کا مرہونِ منت ہے۔ اس طرح جسم کے تمام نظاموں کا جائزہ لیں۔ غذا کے ذریعہ مختلف وٹامنز، منرلز اور دیگر ضروری اجزاء کا حصول ہو یا سانس کے ذریعہ آکسیجن کا حصول، دماغی یا اعصابی نظام ہو، گردشِ خون کا نظام ہو، اخراجی نظام ہو یا دیگر نظام یہ سب کے سب انسان کی اپنی کسی کوشش اور ارادے کے بغیر صرف قدرت کی عنایات کے تحت کام کر رہے ہیں۔

معاش کے حصول میں مصروف رہتے ہوئے قدرت کی عنایت کو بھول کر ہم اللہ کی ناشکری اور اُس کے انعامات کی ناقدری کے مرتکب ہوتے ہیں۔ یہ ناشکری اور ناقدری انسان میں احسان ناشناسی اور خود غرضی کو فروغ دیتی ہے۔ خود غرضی انسان کو مطلب پرست بناتی ہے۔ خود غرض، مطلب پرست انسان نہایت محدود سوچ اور محدود نظر کا حامل ہوتا ہے۔ لوگوں میں خود غرض سوچ عام ہو جائے تو معاشروں میں بھی عدم تحفظ، بے یقینی، بے اعتباری اور نفسا نفسی کو فروغ ملتا ہے۔ اخوت، خیر خواہی، صبر، ہمدردی اور ایثار جیسے اعلیٰ جذبات کی

حوصلہ شکنی ہوتی ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ انسان دنیا میں محو ہو کر اپنے رب سے اور اپنی اصل سے یعنی اپنی روح سے دور ہوتا چلا جاتا ہے۔

حواس کے دو رُخ ہیں یعنی مادی حواس اور روحانی حواس، انسانوں کے لیے اس دنیا میں دو اقسام کی پروگرامنگ کی گئی ہے۔ ایک پروگرام کا نام حصول اور دوسرے پروگرام کا نام ہم ترک رکھ سکتے ہیں۔ حصول کے پروگرام یعنی معاش اور معاشرت کے لیے مادی حواس اور مادی علوم کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ ترک کے پروگرام کے لیے روحانی حواس اور روحانی تعلیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ روزے کا تعلق ترک کے پروگرام سے ہے، روزہ اور قیام اللیل ہمارے روحانی حواس کو جلا بخشتے ہیں۔ روحانی حواس کو جلا ملنے سے روحانی نظر بیدار و متحرک ہوتی ہے۔ روحانی نظر بیدار ہو جائے تو انسان مادی حواس اور روحانی حواس کی اہمیت اور اس کے تقاضوں کو سمجھنے لگتا ہے اور اسے 1:99 کا نکتہ یا فارمولا سمجھ میں آنے لگتا ہے۔ یعنی یہ حقیقت اس کے یقین کا حصہ بننا شروع ہو جاتی ہے کہ میرا مالک، میرا روزی رساں، میرا کفیل اللہ وحدہ لاشریک ہے۔ بندہ یہ سوچنے لگتا ہے کہ اپنے مقصد کے حصول کے لیے کوشش کرتے وقت اسے ناقدری اور ناانصافی سے بچنا چاہیے اور معاش کے حصول کی کوشش کرتے وقت بندگی کے تقاضوں کو فراموش یا نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ ترک کے اس پروگرام پر ٹھیک طرح عمل کرنے سے انسان حصول کے پروگرام یعنی معاش میں اللہ تعالیٰ کے اوپر بھرپور یقین کا حامل ہو جاتا ہے اور ساتھ ساتھ وہ یہ بھی سیکھ لیتا ہے کہ روحانی حواس متحرک ہونے پر اس کے شعوری حواس بھی قابو میں رہیں۔

ترک کے اس پروگرام کی بدولت یعنی روزہ کی بدولت انسان تقویٰ کی صفات کا حامل ہونے لگتا ہے۔ روزہ کی برکات کی وجہ سے انسان کی روحانی نظر بیدار ہوتی ہے اور اس کے لیے لیے صلوٰۃ میں مرتبہ احسان کی منزل پر پہنچنا آسان ہو جاتا ہے۔

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ O

ترجمہ: "اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کیے گئے ہیں جیسا کہ تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیے گئے تھے تاکہ تم متقی بن جاؤ"۔ (سورۂ بقرہ: آیت 183)

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

روزے کی حقیقت

حضرت علی بن عثمان الجلابی ثم الجویری المعروف داتا گنج بخشؒ کی ہزار سالہ قدیم شہرہ آفاق تصنیف "کشف المحجوب" سے ایک باب ..... رمضان المبارک کی مناسبت سے قارئین کی نذر!

روزہ صرف بھوکا پیاسا رہنے کا نام نہیں۔

خداوند تعالیٰ نے فرمایا ہے:

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ

ترجمہ: اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کئے گئے ہیں۔[سورہ بقرہ: 183]

پیغمبر ﷺ نے فرمایا ہے کہ جبرائیلؑ نے مجھے خبر دی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے:

اَلصَّوْمُ لِيْ وَاَنَا اُجْزِيْ بِهٖ

ترجمہ: روزہ میرے لئے ہے اور میں ہی اس کی جزا ہوں۔[بخاری؛ مسلم؛ ترمذی؛ نسائی]

اس لئے کہ روزہ باطنی عبادت ہے جو ظاہر سے کچھ تعلق نہیں رکھتا اور غیر کا اس میں کچھ حصہ نہیں اور اس سبب سے اس کی جزا بھی بہت بڑی ہے.... اور کہتے ہیں کہ لوگوں کا بہشت میں داخلہ رحمت الٰہی سے ہو گا، درجات بقدرِ عبادات کے ہوں گے اور بہشت میں ہمیشہ رہنا روزے کی جزا کے طور پر ہو گا۔

حضرت جنیدؒ (بغدادی) نے فرمایا ہے:

اَلصَّوْمُ نِصْفُ الطَّرِيْقَةِ

ترجمہ: روزہ آدھی طریقت ہے۔[تاج العارفین]

اور میں (حضرت داتا گنج بخش) نے کچھ ایسے مشائخ کو دیکھا ہے جو ہمیشہ روزہ رکھتے تھے اور بعض کو دیکھا ہے کہ سوائے ماہِ رمضان کے روزہ نہ رکھتے تھے اور وہ رمضان کے روزے رکھنا، طلب اجر کے لئے تھا اور غیر رمضان میں روزہ نہ رکھنا اپنے اختیار اور ریا کو ترک کرنے کے لئے تھا۔

اور یاد رکھو کہ روزے کی حقیقت نفس کو روکنا ہے۔ گو یہ تعریف مختصر سہی لیکن اتنی جامع ہے کہ پوری طریقت کے اُسرار و رموز اِسی میں پوشیدہ ہیں اور سب سے کم درجہ روزے میں بھوکا رہنا ہے، اس لئے کہ وَالْجُوْعُ طَعَامُ اللّٰهِ فِي الْاَرْضِ (ترجمہ: اور بھوک زمین میں اللہ کا کھانا ہے)....اور بھوک، شرع و عقل کی رو سے سب زبانوں میں لوگوں کے درمیان پسندیدہ ہے (یعنی اہلِ عقل اور اہلِ شرع سب نے بھوک کی تعریف کی ہے۔)

حضرت داتا گنج بخشؒ

پس رمضان کے ایک ماہ کے روزے ہر عاقل و بالغ مسلمان تندرست مقیم پر فرض ہیں۔ ان کی ابتداء ماہِ رمضان کے ہلال دیکھنے سے ہوتی ہے اور اختتام شوال کا چاند دیکھ کر اور ہر روز کے لئے صحیح نیت اور سچی شرط ضروری ہے۔ لیکن یہ یاد رکھو کہ

نفس کو روکنے کی بہت سی شرطیں ہیں، مثلاً پیٹ کو کھانے اور پینے سے بچائے رکھے، آنکھ کو نظر شہوت سے، کان کو غیبت سے، زبان کو لغو اور بیہودہ باتوں اور جسم کو دُنیا کی متابعت اور شریعت کی مخالفت سے محفوظ رکھے.... تب کوئی شخص حقیقی طور پر روزہ دار ہو گا....

کیونکہ رسول اللہ ﷺ نے ایک صحابیؓ سے فرمایا:

"اِذَا صُمْتَ فَلْيَصُمْ سَمْعُكَ وَبَصَرُكَ وَلِسَانُكَ وَيَدُكَ وَكُلُّ عُضْوٍ مِنْكَ"

(ترجمہ: جب تُو روزہ رکھے تو چاہیے کہ تیرے کان، آنکھ، زبان، ہاتھ اور تیرا ہر عضو بھی روزہ رکھے) [المصنف ابن ابی شیبہ؛ شعب الایمان بیہقی]

اور حضور ﷺ نے فرمایا ہے:

"رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صَوْمِهِ اِلَّا الْجُوعُ وَالْعَطَشُ"

(ترجمہ: بہت سے روزہ دار ایسے ہوتے ہیں کہ ان کو اپنے روزے سے سوائے بھوک اور پیاس کے کچھ حاصل نہیں ہوتا") [ابن ماجہ؛ طبرانی]

میں (علی بن عثمان جلابیؒ) نے سیّدِ عالم ﷺ کو خواب میں دیکھا اور عرض کیا "یا رسول اللّٰہ! اُوصِینی" (یارسول اللہ! مجھے وصیت فرمایئے")۔

آپ ﷺ نے فرمایا: "اِحبس لِسانَکَ وَ حَواسَکَ" (اپنی زبان اور دوسرے سب حواس کو بند رکھ).... کیونکہ حواس کو بند رکھنا ہی پورا مجاہدہ ہے، اس لئے کہ تمام علوم انہی کے ذریعے حاصل ہوتے ہیں۔

وہ حواس دیکھنے، سننے، چکھنے، سونگھنے اور چھونے کی قوتیں ہیں جو اس علم و عقل کی سپہ سالار ہیں۔ ان میں سے چار حواس کا محل مقام مخصوص ہے، البتہ ایک حس سارے جسم میں پھیلی ہوئی ہے۔ چنانچہ آنکھ نظر کا محل ہے جو جسم اور رنگ کو دیکھتی ہے، کان شنوائی کا محل ہے جو خبر اور آواز کو سنتا ہے، تالو ذائقہ کا محل ہے جو مزے اور بے مزہ کو جانتا ہے، ناک سونگھنے کا محل ہے جو خوشبو اور بدبو کو معلوم کرتا ہے اور لمس یعنی چھونے کا کوئی خاص محل نہیں بلکہ تمام اعضائے بدن میں پھیلی ہوئی ہے جو کہ نرمی، گرمی، سردی اور سختی کو محسوس کرتی ہے۔

یاد رکھو کہ بدیہی اور اِلہامی امور کے سوا کوئی ایسی چیز نہیں جس کا علم انسان کو اِن پانچ طریقوں کے سوا کسی اور طریق سے حاصل ہو، کیونکہ اِلہامی امور میں کوئی خرابی نہیں ہو سکتی اور اِن حواسِ خمسہ میں سے ہر ایک طریقے میں صفائی بھی ہے اور کدورت بھی۔ کیونکہ جس طرح علم و عقل اور روح کو اِن حواس میں دخل ہے، اسی طرح نفس اور خواہش نفسانی کو بھی دخل ہے۔ گویا یہ حواس فرماں برداری، نافرمانی، نیک بختی اور بد بختی میں قدرِ مشترک ہیں۔ پس حق تعالیٰ کی ولایت سمع و بصر میں اُمرِ خیر کا دیکھنا اور سُننا ہے لیکن نفس کی ولایت جھوٹ کا سُننا اور شہوت سے نظر کرنا ہے۔

چھونے، چکھنے اور سونگھنے میں ولایت حق، حکم الٰہی کی موافقت اور سُنت کی متابعت ہے.... اور نفس کی ولایت، فرمانِ حق و شریعت کی مخالفت۔ پس روزہ دار کو چاہیے کہ وہ بہر کیف اِن پانچ حواس کو اپنے قابو میں رکھے یہاں تک کہ وہ حکم اِلٰہی کی مخالفت کو چھوڑ کر شریعت کی پوری طرح پیروی اختیار کرے، تاکہ وہ صحیح معنوں میں روزہ دار کہلائے۔

روزہ دراصل لہو غیبت اور حرام چیزوں سے پرہیز کرنا بھی ہے۔

❖

رمضان المبارک

محاسبے کا مہینہ

ابنِ وصی

جن باتوں سے اللہ اور اس کے آخری رسول حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے روکا ہے اس سے خود رکنا اور دوسروں کو روکنا اور جن باتوں کا اللہ اور اس کے پیارے حبیب ﷺ نے حکم دیا ہے، اُن پر خود عمل پیرا ہونا اور دوسروں کو ان پر عمل پیرا ہونے کی تلقین کرنا ایک سچے مسلمان کا نصب العین ہونا چاہیے۔

اس نصب العین پر عمل کرنے کے لیے جس مضبوط اور بے لچک کردار کی ضرورت ہے، اسے پیدا کرنے کے لیے اسلام نے عبادات مقرر کی ہیں۔ ان عبادات میں روزے کا مقام نہایت اہم ہے۔ روزہ تقویٰ کا درس ہونے کے ساتھ ساتھ صبر و انضباط کی عملی تربیت بھی ہے۔ انسانی زندگی کے لیے یہ تربیت نہایت ضروری ہے کیونکہ زندگی کا کوئی بھی معرکہ صبر و انضباط کے بغیر سر نہیں کیا جاسکتا۔

یہ سمجھا جاتا ہے کہ سحر سے لے کر مغرب تک کچھ نہ کھانے، پینے کا نام روزہ ہے اور بس یہی عبادت ہے۔ اس لیے لوگ روزے کی تو پوری حفاظت کرتے ہیں۔ جس چیز میں روزہ ٹوٹنے کا ذرا سا اندیشہ بھی ہو اس سے بچتے ہیں۔ اگر جان پر بھی بن جائے تب بھی روزہ توڑنے میں تامل ہوتا ہے۔ لیکن یہ نہیں جانتے کہ یہ بھوکا پیاسا رہنا عبادت کی ایک صورت ہے اور یہ صورت مقرر کرنے سے مقصود یہ ہے کہ لوگوں کے اندر خدا کا خوف اور خدا کی محبت پیدا ہو، اور ہمارے اندر اتنی طاقت پیدا ہو جائے کہ جس چیز میں دنیا بھر کے فائدے ہوں مگر خدا ناراض ہوتا ہو اس سے ہم اپنے نفس پر جبر کر کے بچ سکیں اور جس چیز میں ہر طرح کے خطرات اور نقصانات ہوں گے مگر خدا اس سے خوش ہوتا ہو، اس پر ہم اپنے نفس کو مجبور کر کے آمادہ کر سکیں۔ یہ طاقت اسی طرح پیدا ہو سکتی ہے کہ ہم روزے کے مقصد کو سمجھیں، مگر لوگ تو رمضان کے بعد ہی اس مشق کو اور ان صفات کو جو اس مشق سے پیدا ہوتی ہیں نکال پھینکتے ہیں۔ بلکہ بعض لوگ تو روزہ کھولنے کے بعد ہی دن بھر کی پرہیز گاری کو بھول جاتے ہیں۔ پھر آپ ہی بتائیے کہ بس ظاہری شکل پوری کر دینے سے وہ طاقت کیسے حاصل ہو جائے گی جو حقیقت میں روزے سے ہونی چاہیے۔ جس طرح روٹی سے جسمانی طاقت اس وقت تک حاصل نہیں ہو سکتی جب تک کہ وہ معدے میں جا کر ہضم نہ ہو اور خون بن کر جسم کی رگ رگ میں نہ پہنچ جائے۔ اسی طرح روزے سے بھی روحانی طاقت اس وقت تک حاصل نہیں ہوتی جب تک کہ آدمی روزہ کے مقصد کو پوری طرح سمجھے نہیں اور اپنے دل و دماغ کے اندر اس کو اُترنے اور خیال، نیت میں ارادے اور عمل سب پر چھا جانے کا موقع نہ دے۔

روزہ متقی بننے کا ذریعہ ہے۔ روزے کا حکم دیتے ہوئے قرآن میں کہا گیا ہے کہ:

”اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کئے گئے ہیں

جیسا کہ تم سے اگلی امتوں پر فرض کئے گئے تھے تا کہ تم تقویٰ حاصل کر سکو" ۔(البقرۃ:183)

رمضان کا مہینہ تقویٰ کی تربیت کا مہینہ ہے۔ روزہ میں کھانا اور پانی چھوڑنا ایک علامتی ترک ہے۔ اصل میں جو چیز ترک کرنا ہے وہ تو خدا کی حرام کی ہوئی چیزیں ہیں۔ غیر ممنوعات کا وقتی ترک اسی ممنوعات کے مستقل ترک کی مشق ہے۔ اس دنیا میں آدمی کا جو امتحان ہے وہ یہی ہے کہ وہ حرام اور حلال میں فرق کرے۔ وہ حق اور باطل کے درمیان تمیز کرنے والا بنے۔ اسی ذمہ دارانہ زندگی کی تربیت کے لیے روزہ کا طریقہ اہل ایمان کے اوپر فرض کیا گیا ہے۔

روزہ محض اپنی ظاہری صورت کے اعتبار سے مطلوب نہیں ہے، بلکہ اپنی حقیقی اسپرٹ کے اعتبار سے مطلوب ہے۔

حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ایک ارشاد کا مفہوم یہ ہے کہ " جس روزہ دار نے جھوٹ بولنا اور جھوٹ پر عمل کرنا نہ چھوڑا تو اللہ تعالیٰ کو اس کی حاجت نہیں کہ وہ اپنا کھانا اور پانی چھوڑ دے"۔

تقویٰ کا مقام دل ہے جیسا کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے سینہ اطہر کی طرف تین مرتبہ اشارہ کرتے ہوئے فرمایا:"تقویٰ یہاں ہوتا ہے"۔(صحیح مسلم)

ایک مرتبہ حضرت عمرؓ نے ابی بن کعب سے پوچھا کہ بتاؤ تقویٰ کسے کہتے ہیں؟ تو انہوں نے عرض کیا کہ امیر المومنین! کیا آپ کا گزر کبھی ایسے راستہ سے ہوا ہے؟ جو تنگ ہو، ادھر اُدھر کانٹے دار جھاڑیاں ہوں، اور اس راستے پر چلنا دشوار ہو، تو حضرت عمر نے فرمایا، ہاں ایسی جگہ سے گزر ہوا ہے، تو انہوں نے پوچھا کی آپ جب اس راستہ پر سے گزر رہے تھے تو کیسے گزرے تھے، تو حضرت عمر نے جواب دیا کہ میں اس طرح گزرا تھا کہ اپنا دامن سمیٹ لیا تھا، اور اپنے آپ کو بچا کر بہت احتیاط سے گزرا تھا، تو حضرت ابی بن کعب نے فرمایا کہ: بس اسی کا نام تقویٰ ہے، کیونکہ دنیا بھی کانٹوں بھرا راستہ ہے، اور ان سب سے بچ کر چلنے کا نام تقویٰ ہے۔ (تفسیر ابن کثیر)

متقیانہ زندگی کو دوسرے لفظوں میں محتاط زندگی اور تقویٰ کو ایک لفظ میں محتاط طریقہ cautious approach کہا جاسکتا ہے۔

اسلام روزہ کے ذریعہ تقویٰ کی صفات مسلمانوں میں پیدا کرنا چاہتا ہے۔ جب مسلمانوں کی زندگی میں تقویٰ کی صفت پیدا ہو جائے گی تو پھر معاشرے سے دھوکہ، جھوٹ، بے ایمانی، دغا اور اس طرح کی بے شمار اخلاقی برائیوں کا خاتمہ ہو جائے گا۔ اور جس معاشرے کی بنیادیں تقویٰ، للّٰہیت، سچائی، بے لوثی پر استوار ہوں یقیناً وہ معاشرہ دنیا کا سب سے بہترین معاشرہ ہو گا۔

افسوس کہ تقویٰ، ایمانداری کی یہ تابناک مثالیں آج مسلم معاشرے میں عنقا ہو چکی ہیں، بلکہ اس کے برعکس جھوٹ، دھوکہ دہی، فراڈ، غصب وغیرہ آج مسلم معاشرے میں عام ہو چکے ہیں۔

یہ ساری خرابیاں اس بات کی علامت ہیں کہ روزہ کو ہم نے بھوک وپیاس برداشت کرنے اور ویٹ کم کرنے کا ایک تیر بہدف نسخہ تو سمجھ رکھا ہے، لیکن روزہ کا جو مقصود ہے افسوس کہ وہ اکثر مسلمانوں کی نگاہوں سے غائب ہے۔ اللہ تعالیٰ تمام مسلمانوں کو روزے کا مقصد حاصل کرنے کی توفیق بخشے۔ آمین

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے مختلف طریقوں سے روزے کے اصل مقصد کی طرف توجہ دلائی ہے اور یہ سمجھایا ہے کہ مقصد سے غافل ہو کر بھوکا پیاسا رہنا کچھ مفید نہیں۔ جیسا کہ فرمایا:

رمضان المبارک رحمت و مغفرت اور نجات کا ماہ مقدس اور نیکیوں کا موسم بہار ہے۔ حضور اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ شعبان میرا مہینہ ہے اور رمضان اللہ تعالیٰ کا مہینہ ہے۔ اس مہینہ میں اہل ایمان سب سے زیادہ صدقہ، خیرات فطرہ اور زکوٰۃ ادا کرتے ہیں اور اس طرح اپنے غریب مسلمان بھائیوں کے لیے خوشیوں کا سامان کر کے اللہ تعالیٰ کو راضی کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس مہینہ میں جنت کے دروازے کھول دیے جاتے ہیں۔ اور جہنم کے دروازے بند کر دیے جاتے ہیں اور شیاطین زنجیروں میں جکڑ کر قید کر دیے جاتے ہیں۔

مگر اس اکیسویں صدی میں انسانوں کے روپ میں بسنے والے شیطان تو رمضان المبارک جیسے پاک مہینے کا بھی لحاظ نہیں کرتے، پاکستان میں اس مہینے میں اشیاء خوردونوش حد سے زیادہ مہنگی کر دی جاتی ہیں۔

پاکستان کے برعکس مغربی ممالک میں ایسٹر، کرسمس اور دیگر تہواروں کے موقع پر اشیاء کی قیمتوں میں کمی کر دی جاتی ہے، کئی غیر مسلم ممالک میں بڑے بڑے اسٹورز رمضان پیکیج متعارف کرواتے ہیں۔ عام قیمتوں سے نصف قیمت پر اشیاء ملتی ہیں۔ حلال فوڈ والے کئی ریسٹورنٹس میں افطاری کے لئے خصوصی انتظامات کئے جاتے ہیں۔

مگر افسوس کہ پاکستان میں اس مبارک مہینے میں ذخیرہ اندوزی کی جاتی ہے۔ ذخیرہ اندوز اور گراں فروش اشیا کی مصنوعی قلت پیدا کر کے رمضان المبارک سے قبل ہی عوام کی جیبیں کاٹنا شروع کر دیتے ہیں۔ ماہ مقدس سے قبل ہی اشیائے خوردونوش کی آسمان سے باتیں کرتی قیمتیں عام آدمی کو مزید پریشانی میں مبتلا کر دیتی ہیں۔

اسلامی تعلیمات کہتی ہیں کہ "ذخیرہ اندوزی کرنے والا ملعون ہے.... جس نے ملاوٹ کی وہ ہم میں سے نہیں.... کسی مسلمان کے لیے جائز نہیں کہ وہ بغیر بتائے کسی عیب دار چیز کو دینی بھائی کے ہاتھ فروخت کرے"۔

پاکستان میں جس رفتار سے مہنگائی بڑھ رہی ہے اسی رفتار سے اخلاقی قدریں ختم ہوتی جا رہی ہیں۔ کل کی فکر نے لوگوں کا آج برباد کر کے رکھ دیا ہے۔ ایک نفسا نفسی کا عالم ہے، جس میں اپنے پرائے سبھی مبتلا ہیں۔ رمضان وہ بابرکت مہینہ ہے، جس کی آمد پر ملک بھر میں ایک روحانی فضا بن جاتی ہے اور لوگ خشوع و خضوع کے ساتھ عبادات میں مصروف ہو جاتے ہیں۔ مگر اس مبارک مہینے میں ذخیرہ اندوزوں اور منافع خوروں کی وجہ سے روزے داروں کی اور غریب مسلمانوں کی پریشانیوں میں اضافہ بھی ہو جاتا ہے۔

ترجمہ: "جس کسی نے جھوٹ بولنا اور جھوٹ پر عمل کرنا ہی نہ چھوڑا تو اس کا کھانا اور پانی چھڑا دینے کی اللہ کو کوئی حاجت نہیں"۔

دوسری حدیث میں ہے کہ سرکار دو عالم ﷺ نے فرمایا: "بہت سے روزے دار ایسے ہیں کہ روزے سے بھوک پیاس کے سوا انہیں کچھ نہیں ملتا اور بہت سے راتوں کو کھڑے رہنے والے ایسے ہیں کہ اس قیام سے رت جگے کے سوا انہیں کچھ نہیں ملتا"۔

ان دونوں احادیث سے صاف طور پر معلوم ہوتا ہے کہ محض بھوکا پیاسا رہنا ہی عبادت نہیں ہے بلکہ یہ ترک تو اصل عبادت کا ذریعہ ہے۔ اصل عبادت ہے خدا کے قانون کی خلاف ورزی نہ کرنا اور محبت الٰہی کی بناء پر ہر اس کام کے لیے شوق سے لپکنا جس میں اللہ کی خوشنودی ہو، نفسانیت سے بچنا، جہاں تک بھی ممکن ہو۔

روزے کے اصل مقصد کی طرف رسول ﷺ اس طرف توجہ دلاتے ہیں کہ:

ترجمہ: "یعنی جس نے روزہ رکھا ایمان اور احتساب کے ساتھ۔ اس کے تمام پچھلے گناہ معاف کردیئے گئے"۔

ایمان کا مطلب یہ ہے کہ اللہ کے لیے ایک مسلمان کا جو عقیدہ ہونا چاہیے وہ عقیدہ ذہن میں پوری طرح تازہ رہے اور احتساب کا مطلب یہ ہے کہ آدمی اللہ ہی کی رضا کا طالب ہو اور ہر وقت اپنے خیالات اور اپنے اعمال پر نظر رکھے کہ کہیں وہ اللہ کی رضا کے خلاف تو نہیں چل رہا ہے۔ ان دونوں صفات کے ساتھ جو شخص رمضان کے پورے روزے رکھ لے گا، تو اللہ کی مہربانی سے اس کے گناہ بخشے جائیں گے، اس لیے کہ اگر وہ کبھی سرکش ونافرمان بندہ تھا بھی تو اب اس نے اپنے مالک کی طرف پوری طرح رجوع کرلیا، اور التائب من الذنب کمن لاذنب له (گناہ سے توبہ کرنے والا ایسا ہے جیسے اس نے گناہ کیا ہی نہ تھا)۔

دوسری حدیث میں آیا ہے: "روزے ڈھال کی طرح ہیں (کہ جس طرح ڈھال دشمن کے وار سے بچنے کے لیے ہے۔ اسی طرح روزہ بھی شیطان کے وار سے بچنے کے لیے ہے) لہٰذا جب کوئی شخص روزے سے ہوا تو اسے چاہیے کہ (اس ڈھال کو استعمال کرے اور) دنگے فساد سے پرہیز کرے۔ اگر کوئی شخص اس کو گالی دے، یا اس سے لڑے تو اس کو کہہ دینا چاہیے کہ بھائی میں روزے سے ہوں"۔ (یعنی مجھ سے یہ توقع نہ رکھو کہ تمہارے اس مشغلے میں حصہ لوں گا)

دوسری احادیث میں حضور ﷺ نے بتایا ہے کہ روزے کی حالت میں آدمی کو زیادہ سے زیادہ نیک کام کرنے چاہئیں ۔ یعنی روزے دار کو ہر بھلائی کا خوگر ہو جانا چاہیے۔ خصوصاً رمضان میں اس کے اندر اپنے دوسرے بھائیوں کی ہمدردی کا جذبہ تو پوری شدت کے ساتھ پیدا ہو جانا چاہیے، کیونکہ وہ خود بھوک پیاس کی تکلیف میں مبتلا ہو کر زیادہ اچھی طرح محسوس کر سکتا ہے کہ دوسرے لوگوں پر غریبی اور مصیبت میں کیا گزرتی ہو گی۔

حضرت ابن عباسؓ کی روایت ہے کہ سرکار رسالت مآب ﷺ رمضان میں عام دنوں سے زیادہ رحیم اور شفیق ہو جاتے تھے۔ کوئی سائل اس زمانے میں حضور کے دروازے سے خالی نہ جاتا تھا۔ ایک حدیث میں آیا ہے کہ حضور نے فرمایا:

"جس نے رمضان میں کسی روزہ دار کا افطار کرایا تو یہ اس کے گناہوں کی بخشش کا اور اس کی گردن کو آگ سے چھڑانے کا ذریعہ ہو گا اور اس کو اتنا ہی ثواب ملے گا جتنا اس روزہ دار کو روزہ رکھنے کا ثواب ملے گا۔ بغیر اس کے کہ وہ روزہ دار کے اجر میں کوئی کمی ہو"۔

رمضان المبارک ہر مسلمان کے لیے احتساب کا مہینہ ہے۔ اگر ہم ایمان اور احتساب کے ساتھ روزے رکھیں اور یہ سوچیں کہ ہم نے سال کے گیارہ مہینے بلکہ گزشتہ تمام عمر اللہ تعالیٰ کی نافرمانیوں اور غفلت میں گزار دی۔ آج اللہ تعالیٰ اپنی رحمتوں کے خزانے ہمیں بخش رہا ہے کل وہ حساب بھی لے گا، جو آج ان خزانوں سے محروم رہا وہ کل اللہ کے دربار میں کیا پیش کرے گا؟

آیئے ، ذرا سوچیں....! ہماری زندگی میں کتنے رمضان آئے اور گزر گئے مگر ہماری زندگی میں کیا تبدیلی آسکی۔ کیا یہ رمضان بھی یونہی گزر جائے گا؟ کیا ہم اس مرتبہ بھی محروم رہیں گے؟ کیا ہم اب بھی ہوش کے ناخن نہیں لیں گے؟ کیا پتہ یہ ہماری زندگی کا آخری رمضان ہو؟ پتہ نہیں یہ رمضان ہمیں دوبارہ نصیب ہو یا نہ ہو....

❖

استقبال رمضان

کراچی

سلسلۂ عظیمیہ کے زیرِ اہتمام مرکزی مراقبہ ہال سے متصل عظیمیہ جامع مسجد میں استقبالِ رمضان کا پروگرام اتوار 7 جون کو منعقد ہوا۔

محترم ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے اپنے خطاب میں قرآن پاک میں سورۂ بقرہ کی آیات اور نبی کریم حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں رمضان کے مہینے کی اہمیت اور عظمت پر روشنی ڈالی۔ ڈاکٹر صاحب نے فرمایا کہ اولیاء اللہ نے اپنے مریدوں کو تزکیہ نفس کی تربیت میں، کم بولنے، کم کھانے اور کم سونے یعنی تقلیل کلوم، تقلیل طعام اور تقلیل نوم پر بہت زور دیا ہے۔ یہ تینوں کام رمضان میں بآسانی ہو جاتے ہیں۔ نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ارشادات کے مطابق رمضان میں دن کے روزے فرض اور رات کا قیام نفل ہے۔ حضور علیہ الصلوٰۃ نے رمضان کو صبر، ہمدردی اور غمگساری کا مہینہ بھی قرار دیا ہے۔

ڈاکٹر کاشف نے "روزہ اور سائنس"، شوکت علی نے "روزہ تقویٰ کے حصول کا ذریعہ" اور ریحانہ یوسف نے "روزہ کے ثمرات" کے موضوع پر خطاب کیا۔ قاری صاحبزادہ محمود حسین نے تلاوتِ کلام پاک، سید اسد ایوب، جنید چشتی، محی الدین قادری اور اسریٰ شیر محمد نے نعتِ رسول مقبول ﷺ پیش کی، آخر میں صلوٰۃ و سلام پیش کیا گیا۔

نظامت کے فرائض محترم شیر محمد نے سرانجام دیئے۔

لاہور

مراقبہ ہال لاہور میں استقبالِ رمضان کی پروقار تقریب 7 جون 2015ء کو منعقد ہوئی۔ تلاوت کلام پاک، حمد و نعت کے بعد رمضان کی فضیلت اور روزہ کے فوائد اور روزہ کی اہمیت پر مقالہ پیش کیے گئے۔ نگراں مراقبہ ہال میاں مشتاق احمد عظیمی نے خطاب کیا۔ آخر میں ذکر، مراقبہ اور صلوٰۃ وسلام اور دُعا کے بعد یہ محفل اختتام کو پہنچی۔

حیدرآباد

28 مئی 2015ء بروز جمعرات سلسلۂ عظیمیہ کے زیر اہتمام مراقبہ ہال لطیف آباد حیدر آباد برائے خواتین میں استقبال رمضان کی تقریب کا انعقاد ہوا۔ تلاوتِ کلام پاک محترمہ بازغہ نے، بارگاہِ نبوی ﷺ میں ہدیہ نعت محترمہ درخشاں نے پیش کیا، شازیہ شیخ نے "رمضان کا استقبال کیسے کریں"، زہرہ خاتون نے "روزے کی اہمیت اور افادیت" اور محترمہ شکیلہ نے "رمضان قرآن اور نوافل کی اہمیت" کے موضوع پر مقالہ پیش کیا۔ نگراں مراقبہ ہال قاسم آباد حیدرآباد، آپا منظور النساء نے رمضان المبارک، روزہ اور شب قدر سے متعلق خطاب کیا۔ نظامت کے فرائض شازیہ شیخ نے ادا کیے۔

پشاور

مراقبہ ہال پشاور کے زیر اہتمام استقبال رمضان کا آغاز تلاوت کلام پاک اور حمد و نعت سے ہوا، محمد زبیر عزیز نے اردو اور پشتو زبان میں ماہِ رمضان المبارک کی اہمیت پر مقالہ پیش کیا۔ آخر میں نگراں مراقبہ ہال پشاور، نیاز احمد عظیمی نے خطاب کیا۔ آخر میں مراقبہ اور دعا ہوئی۔

گجرات

مراقبہ ہال گجرات میں استقبالِ رمضان کی خصوصی محفل 14جون 2015ء بروز اتوار منعقد ہوئی۔ تلاوت کلام پاک سید دلدار حسین شاہ نے کی ۔ ڈاکٹر عبدالخالق چغتائی، سائرہ فدا اور سمیعہ جاوید نے بارگاہِ رسالت مآب صلی اللہ علیہ وسلم میں ہدیہ نعت ، منقبت تنویر حسین نے پیش کی۔ روزہ کے فوائد پر عاشق حسین بٹ نے مقالہ پیش کیا۔
نگراں مراقبہ ہال ڈاکٹر غلام ربانی نے روزہ کی اہمیت اور افادیت پر روشنی ڈالی۔

ٹنڈو محمد خان

مراقبہ ہال ٹنڈو محمد خان کے زیر اہتمام استقبال رمضان کی تقریب میں تلاوت کلام پاک ، بارگاہِ رسالت صلی اللہ علیہ وسلم میں ہدیہ درود شریف کے بعد امتیاز علی اور ڈاکٹر اسماعیل نے ماہِ رمضان کی اہمیت پر خطاب کیا، نگراں مراقبہ ہال محمد ابراہیم نے روزے کے روحانی فوائد اور روزے کے حاصل تقویٰ پر روشنی ڈالی۔ آخر میں اجتماعی مراقبہ اور دعا ہوئی۔

ہیگ، ہالینڈ

مراقبہ ہال ہالینڈ کے زیر اہتمام استقبال رمضان کی پُر وقار تقریب منعقد ہوئی۔ پروگرام کا آغاز تلاوت کلام پاک سے ہوا جس کی سعادت حاجی محمد عبدالرحمٰن نے حاصل کی۔ بارگاہِ رسالتمآب صلی اللہ علیہ وسلم میں ہدیہ نعت شہزاد علی خان، محمد شفیق چیمہ ، میاں مظفر حسین، اور راشد علی خان نے پیش کیں۔ علامہ افتخار علی چشتی نے ماہ صیام اور روزے کی اہمیت، سید افتخار حسین شاہ نے قرآن وحدیث کی روشنی میں ماہِ رمضان کی اہمیت پر خطاب کیا آخر میں نگراں مراقبہ ہال حاجی محمد جاوید نے شرکائے محفل سے خطاب کیا۔ تقریب کے اختتام پر ذکر، مراقبہ اور ہدیۂ صلوٰۃ وسلام اور دعا ہوئی۔

دوحہ، قطر

مورخہ 12جون 2015ء بروز جمعہ سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام مراقبہ ہال قطر میں استقبالِ رمضان محفل منعقد ہوئی۔ تقریب کا آغاز تلاوت کلام پاک سے ہوا جس کی سعادت ڈاکٹر نگہت آرا نے حاصل کیا۔ دورانِ تقریب رضیہ علی نے مراقبہ کے فوائد، اہمیت اور طریقہ کار، ڈاکٹر نگہت نے مراقبہ کے نفسیاتی پہلو اور عمران شہزاد نے مراقبہ کے تجربات پر روشنی ڈالی۔ عاطف نواز نے قرآنی آیات کی روشنی میں رمضان کی روحانی توجیہ اور رمضان اور حواس کے موضوع پر خطاب کیا۔ تقریب کے اختتام پر درود وسلام پیش کیا گیا اور دعا ہوئی۔

جون 2015ء.... قیامت خیز گرمی۔ کراچی میں سینکڑوں افراد جاں بحق

پاکستان کے مختلف خطوں، خصوصاً سندھ میں شدید گرمی کی لہر کی وجہ سے لو لگنے، ڈی ہائی ڈریشن، گیسٹرو اور دیگر بیماریوں کے سبب سینکڑوں لوگ جان بحق ہوگئے۔ صرف کراچی شہر میں ہی ہیٹ اسٹروک کی وجہ سے چند روز میں جان بحق ہونے والوں کی تعداد تقریباً ایک ہزار ہوگئی ہے۔ ہسپتالوں میں علاج کے لیے جگہ نہیں، مردہ خانوں میں میتیں رکھنے کے لیے بھی جگہ نہیں رہی۔ گرمی سے انسانوں کے متاثر ہونے کی وجوہات میں چالیس ڈگری سے زائد درجہ حرارت کے ساتھ ساتھ ہوا میں نمی کا بہت زیادہ بڑھ جانا ہے۔ ہیٹ اسٹروک سے متاثرہ لوگوں کے لیے سب سے پہلے پاک فوج اور سندھ رینجرز نے شہر کے مختلف علاقوں میں ہیٹ اسٹروک سینٹرز قائم کیے ہیں۔

اقوام متحدہ کے ادارے ورلڈ میٹرولوجیکل آرگنائزیشن (WMO) کی 2013ء کی رپورٹ کے مطابق "شدید گرمی کی لہر سے لوگوں کی کثیر تعداد میں ہلاکت کے واقعات گزشتہ عشرے میں پیش آنا شروع ہوئے۔ 2001ء سے اب تک ڈیڑھ لاکھ افراد گرمی کی لہر (ہیٹ ویو) کے باعث دم توڑ چکے ہیں۔ ان میں اکثریت یورپ اور روس میں رہنے والے افراد کی تھی، 2003ء میں یورپ میں گرمی کے باعث 66 ہزار اور 2010ء میں روس میں گرمی سے 55 ہزار افراد دم توڑ گئے تھے۔ اقوام متحدہ کے ہی انٹر گورنمنٹل پینل آن کلائمیٹ چینج نے پیش گوئی کی ہے کہ رواں صدی کے وسط تک گرمی کی لہر میں اضافہ ہوگا۔ گرمی کی لہروں سے ہلاکتوں کی تعداد دس گنا تک بڑھ سکتی ہے۔

کراچی میں درجہ حرارت 40 ڈگری سینٹی گریڈ سے اوپر جانے کے بعد سینکڑوں ہلاکتیں ہوئیں، حالانکہ دوسرے شہروں میں اس سے زیادہ درجہ حرارت کی گرمی لوگ برداشت کرلیتے ہیں۔ کراچی میں اتنی بڑی تعداد میں گرمی سے اموات کا کیا سبب ہے۔ اس حوالے سے ماہرین موسمیات اور ڈاکٹرز کی رائے ہے کہ گرم موسم میں ہوا میں نمی کا تناسب بڑھنے کی وجہ سے ہلاکتیں ہوئیں۔ فضائی آلودگی نے بھی درجہ حرارت بڑھانے میں اہم کردار ادا کیا۔

انسانی جسم کے لیے دو چیزیں تکلیف دہ ہوتی ہیں ایک درجہ حرارت، دوسری ہوا میں رطوبت کی زیادتی۔ اگر درجہ حرارت 45 ڈگری سینٹی گریڈ ہے اور اس وقت فضا میں نمی کا تناسب 30 یا 40 فیصد ہے تو موسم اتنا تکلیف دہ نہیں ہوگا۔ لیکن 45 ڈگری درجہ حرارت کے ساتھ اگر ہوا میں نمی کا تناسب پچاس، ساٹھ یا ستر فیصد ہو تو یہ شرح زیادہ خطرناک ہو جاتی ہے۔ جب فضا میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے تو اس کے نتیجہ میں بدن سے پسینہ زیادہ بہتا ہے۔ نمکیات کے اخراج اور جسمانی مدافعت میں بھی کمی آجاتی ہے جو جان لیوا بھی ثابت ہوسکتی ہے۔ کراچی میں لوگوں کی اموات کا ایک سبب بجلی کی لوڈ شیڈنگ بھی ہے جس کی وجہ سے بہت سے مسائل پیدا ہوئے، گھروں میں پنکھے نہ چلنے سے گھٹن بڑھ گئی، جس سے ضعیف العمر اور کمزور افراد کو سانس لینے میں تکلیف ہوئی۔

شدید گرمی میں ہیٹ اسٹروک سے بچنے کے لیے بلاضرورت باہر نہ نکلیں۔ اگر باہر نکلنا ضروری ہو تو سر کو ڈھانپنا بہت ضروری ہے۔ بہتر ہے کہ سر پر گیلا تولیہ ڈال کر باہر نکلیں۔ دھوپ میں ننگے سر نکلنے سے ہیٹ اسٹروک اور سن اسٹروک کا خطرہ ہوتا ہے۔ پسینہ زیادہ بہہ جانے کی وجہ سے ڈی ہائیڈریشن (جسم میں پانی کی کمی) ہو جاتی ہے۔ گرمی سے متاثرہ شخص کو ابتدائی طبی امداد کے بعد فوری اسپتال پہنچانا ضروری ہے۔ باہر نکلتے وقت اپنے ساتھ نمکول یا او آر ایس والا پانی رکھیں۔ اگر یہ نہ ہو تو ٹھنڈے پانی میں نمک شکر اور لیموں کا عرق ڈال کر استعمال کریں۔ خصوصاً بچے اور معمر افراد پانی زیادہ پیئیں۔

مایوسی

اشفاق احمد

ایف۔اے کے زمانے میں عام طور پر (یہ ہمارے زمانے کی بات ہے) اسٹوڈنٹس انگریز شاعر Oscar Wilde کی محبت میں بہت مبتلا ہوتے تھے۔ اب زمانہ آگے نکل گیا ہے۔ جس طرح سے ہم اس کی محبت میں گرفتار تھے، اب اس کے نظموں پر اس قدر توجہ نہیں دی جاتی۔ مجھے آسکر وائیلڈ کی نظم کا ایک مصرعہ یاد آرہا تھا

Suffering is very long moment You can not divide it by time

تکلیف ایک طویل لمحہ ہے لیکن وہ کسی صورت تقسیم ہو نہیں پاتا۔ پریشانی کا ایک چھوٹا سا لمحہ بھی طویل تر ہو جاتا ہے۔

انسانی زندگی میں بعض اوقات یوں بھی ہوتا ہے کہ کوئی فرد یا گروہ Suffering کی لپیٹ میں آجاتا ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ آج کل ہم پر بھی کچھ ایسی ہی کیفیت طاری ہو چکی ہے۔ یہ Pain اور Sufferings یہ دکھ والم تو انسانی زندگی کے ساتھ چلتے ہیں لیکن مایوسی اس کے قریب نہیں آنی چاہیئے۔ مجھے خوشی ہے کہ جب میں اپنے ملک کے دوسرے ساتھیوں کو دیکھتا ہوں تو یا تو انہیں غصہ آتا ہے اور یا انہیں اس بات کا دکھ ہے کہ ہماری گردن پر ہاتھ رکھ کر زبردستی ہمارے سر کو نیچا کرنے کی کوشش کیوں کی جارہی ہے۔ میں محسوس کرتا ہوں کہ خدا کے کرم وفضل سے لوگ اس قدر مایوسی کے عالم میں نہیں ہیں جیسا کہ ہمارا دشمن اندازہ کر رہا تھا۔

مایوس ہونے کی ضرورت نہیں لیکن دکھ تک جانے کا آپ کو حق ہے۔ میں جب سکول میں داخل ہوا تو مجھے جس مس کے حوالے کیا گیا وہ بڑی خوش اخلاق تھیں۔ نہایت خوش وضع اور لمبے قد کی شفیق سی استاد تھیں۔ ہماری مائیں ماسیاں بڑی سخت ہوتی تھیں۔ اس استاد کی طرف سے ہماری طرف جو شفقت کا لپکا آرہا تھا وہ میرے لیے نیا تجربہ تھا۔ وہ ہمارے کھیلنے کے لیے آسائش کا سامان بھی مہیا کرتی تھیں۔

اس استاد کے لیے دل میں ایک ایسی محبت پیدا ہو گئی ہے جس کا توڑنا بڑا مشکل ہو گیا۔ ہمیں اماں کے پاس رہنا تکلیف دہ ہوتا تھا لیکن اس مس کے پاس زیادہ آسانی محسوس ہوتی تھی۔

گو یہ ایک میری ذاتی سی بات ہے اور میں آپ کو اپنا دکھ بتاتا ہوں کہ ان کی اس سکول سے یا ٹرانسفر ہو

گئی یا پھر انہوں نے خود ہی سکول چھوڑ دیا۔ بہر کیف وہ ہم سے جدا ہو گئیں۔ میں اب اس بڑھاپے میں پہنچ چکا ہوں، میں نے اب تک کی اپنی زندگی میں استاد کی جدائی کا دکھ محسوس نہیں کیا جس قدر اس شفیق استاد کی جدائی سے مجھے ہوا۔ مجھے شاید یہ بات آپ کو بتانی چاہیئے یا نہیں کہ اس جدائی میں نہ کھانا اچھا لگتا تھا نہ پینا اچھا لگتا تھا اور نہ ہی زندہ رہنا اچھا لگتا تھا۔ مجھے زبردستی سکول بھیجا جاتا تھا اور میں اپنی اس ٹیچر کی یاد اور شدید محبت میں مبتلا ہو گیا تھا۔ میں عشق و محبت کے قصے پڑھتا ہوں تو مجھے خیال آتا ہے کہ میں اس وقت گو بہت چھوٹا تھا لیکن لاشعور میں آخر کس طرح اتنا آگے بڑھ گیا تھا کہ میں اپنی اس استاد کو ایک بہت ہی ارفع اور اعلیٰ مخلوق سمجھ کر اس کی پرستش کرنے لگا تھا۔ جدائی کا دکھ بہت گہرا محسوس کرتا تھا لیکن اس دکھ کے باوصف میں مایوس نہیں تھا۔ میرے دل کے کسی نہ کسی کونے کھدرے میں یہ بات ضرور تھی کہ میں ان سے ضرور ملوں گا۔ وقت گزر گیا اور ان سے ملنے کا کوئی موقع ہاتھ نہ آیا۔ وہ جانے کہاں چلی گئیں لیکن دل میں ان کا دکھ بڑھتا رہا۔ میں نے پھر میٹرک کیا، ایف۔ اے، بی۔ اے کر چکنے کے بعد یونیورسٹی کا سٹوڈنٹ بنا۔ ولائیت چلا گیا اور وہاں جا کر پڑھاتا بھی رہا۔ لکھنے لکھانے کا کام بھی کرتا رہا۔

جب میں لوٹ کر آیا تو مجھے ایک خاتون ملیں۔ بہت سنجیدہ، سلیقہ شعار اور وہ بہت پڑھی لکھی تھیں۔ انہوں نے کہا کہ میں کچھ لکھتی ہوں اور مجھے آپ کا سٹائل بہت پسند ہے اور میں چاہتی ہوں کہ آپ کی طرز کا لکھنا مجھے بھی آئے۔ میں نے ان سے کہا کہ جی میں نے لکھنا کہیں سے سیکھا تو نہیں۔ یہ آپ کی مہربانی ہے کہ آپ میرے بارے میں ایسا فرما رہی ہیں لیکن وہ محترمہ اصرار کرنے لگیں کہ آپ مجھے اصلاح ضرور دیں اور میرے تحریروں پر Comments ضرور دیں۔ ان سے جب دوسری ملاقات ہوئی تو یہ جان کر میرے دل کی کلی کھل اٹھی کہ وہ محترمہ میری وہ استاد تھیں جن کی جدائی کا دکھ میں اب تک دل میں لیے پھرتا تھا اور آج میں اپنی اس محبوب ٹیچر کا استاد بن گیا۔ میرے اس وقت مایوس نہ ہونے نے مجھے اتنا بڑا سہارا دیا اور میں ایک امید پر زندہ رہا۔

میں جب بچپن کی بات کرتا ہوں تو اگر آپ مجھے سچ بولنے کی اجازت دیں تو میں بتانا چاہوں گا کہ اس وقت دو مرتبہ مجھ پر مایوسی کا عالم بھی رہا۔ اتنا مایوس جس طرح ایک مرغے کی کلغی گر جائے تو وہ ہو جاتا ہے۔ میں بھی اس قدر شدید مایوسی میں رہا۔

میں سکول میں پکی یا پہلی جماعت میں تھا۔ میرے پاس سے ایک تانگہ گزرا۔ اس تانگے کا کوچوان کچھ ظالم تھا اور وہ گھوڑے کو چھانٹے مار کر چلاتا تھا۔ گرمیوں کا موسم تھا اور چھانٹے لگنے سے بیچارہ گھوڑا کچھ تڑپا اور بے ہوش ہو کر گر گیا۔ لوگوں نے جلدی سے گھوڑے کے بند اور راسیں کھول دیں اور اُسے اٹھانے کی کوشش کرنے لگے لیکن وہ اٹھ نہ سکا۔ کسی نے کہا کہ گھوڑا ڈاکٹر کو بلاؤ۔ جب میں نے یہ بات سنی تو میں بہت خوش ہوا اور وہاں کھڑا ہو کر گھوڑا ڈاکٹر کا انتظار کرنے لگا کہ گھوڑا ڈاکٹر آکر کس طرح اس گھوڑے کو اٹھائے گا۔ اب میں نے گھر جانا تھا اور بستہ میرے ہاتھ میں تھا۔ گھوڑا ڈاکٹر کے انتظار میں آدھا گھنٹہ گزر گیا۔ یوں گزر گیا اور پھر تقریباً ایک گھنٹے کے بعد ایک تانگہ آکر وہاں رکا۔ اس میں سے

ایک آدمی اترا جو اس گھوڑے کی طرف چلا۔ اب میں کسی گھوڑے نما ڈاکٹر کے بارے میں سوچ رہا تھا لیکن وہ تو بندہ ڈاکٹر نکلا اور میرے ایک گھنٹے کا انتظار سخت مایوسی میں تبدیل ہو گیا۔ میں واقعی اس وقت یہی سمجھتا تھا کہ گھوڑوں کا علاج کرنے کے لیے گھوڑے ہوں گے۔ میں وہ مایوسی آج تک نہیں بھول سکا۔ وہ مایوسی میرے دل و دماغ سے جاتی ہی نہیں ہے۔

دوسری بار جب میں سخت مایوس ہوا وہ واقعہ کچھ اس طرح ہے کہ ہمارے سکول کے ہیڈ ماسٹر کے بیٹے کے پاس ایک بڑا خوبصورت بلونگڑا (بلی کا بچہ) تھا۔ اسے دیکھ کر میرے دل میں بھی یہ آرزو پیدا ہوئی کہ میرے پاس بھی ایسا ہی کوئی بلونگڑا ہو۔ میں نے اپنے اباجی سے کہا کہ آپ مجھے بھی بلونگڑا لا دیں۔ اباجی کہنے لگے کہ چھوڑو یار، وہ تو بڑی فضول چیز ہے۔ تجھے ہم اس سے بھی اچھی چیز لے دیں گے۔ میں نے کہا کہ نہیں اباجی میں تو بلونگڑا ہی لوں گا۔ ان دنوں میری ہمشیرہ کے ہاں بچہ پیدا ہونے والا تھا۔ اباجی نے کہا کہ اشفاق تمھیں ایک ایسی پیاری چیز ملے گی جسے تم اٹھا بھی سکو گے۔ وہ تمھیں پنجہ بھی نہیں مارے گی۔

میں نے کہا کہ مجھے اس سے اور اچھی چیز کیا چاہیئے؟....

مجھے اباجی اٹھا کے اور بڑی محبت کے ساتھ جھولا جھلاتے ہوئے صبح ہمشیرہ کی طرف لے گئے۔ میں نے دیکھا کہ میری ہمشیرہ سر پر رومال باندھے لیٹی ہوئی تھیں اور ان کے پہلو میں ایک چھوٹا سا اور پیارا سا بچہ تھا۔ میرے اباجی نے وہ بچہ اٹھا کر مجھے کہا۔ لو دیکھو۔ میں نے جب اسے دیکھا تو اس کا رنگ سرخ تھا۔ اس کے آنکھیں اور منہ ناک بند تھا۔ میں اسے تھوڑی دیر تو دیکھتا رہا اور میں نے پھر روتے ہوئے اباجی سے کہا کہ نہیں اباجی مجھے بلونگڑا ہی لے دیں۔

وہ دن بھی میری مایوسی کا دن تھا جو میں آج تک نہیں بھولا۔

اس کے بعد میں نے اپنے اللہ سے کہا کہ میں مایوس نہیں ہوں گا اور خدا کا شکر ہے کہ اب مجھ پر جو بھی کیفییت گزرے میں کبھی مایوس نہیں ہوتا۔ یہ بھی خدا کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ ہم سب تکلیف میں ضرور ہوتے ہیں، دکھ میں مبتلا ضرور ہو سکتے ہیں لیکن ہم مایوسی کی راہ پر نہیں چلتے اور یہ ہمارے دین نے ہمیں سکھلایا ہے۔

اس کی وجہ یہ بھی ہے کہ ہماری ساخت ان لوگوں سے مختلف ہے جو ہمارے پڑوس میں آباد ہیں۔ جن سے ہم نے یہ ملک پاکستان لیا ہے۔ آپ نے کیکر کا درخت تو دیکھا ہی ہو گا اس کی جو "مڈھی" ہوتی ہے جہاں کیکر کی شاخیں آکر گرتی ہیں۔ سوکھا ہوا کیکر کا درخت اور اس کی سوکھی ہوئی کیکر کی "مڈھی" پھاڑنا بہت مشکل ہوتی ہے۔ بڑے سے بڑا لکڑہارا بھی اسے آسانی سے نہیں چیر سکتا۔ اس مقصد کے لیے خاص قسم کے کلہاڑے کی ضرورت ہوتی ہے۔

میں یہ واچ کرتا رہا ہوں کہ خاص قسم کے کلہاڑے والے لکڑہارے جب اس پر کلہاڑے کی سو ضربیں لگاتے ہیں لیکن وہ ٹس سے مس نہیں ہوتی کیونکہ مڈھی میں تنے ایک خاص انداز میں ایک دوسرے کو جکڑے ہوئے ہوتے ہیں اور یہ میرا مشاہدہ ہے کہ جب اس مڈھی پر 101 ویں ضرب پڑتی ہے تو وہ مڈھی چر جاتی ہے۔ پھر اس پر کسی سخت ضرب کی ضرورت ہی نہیں ہوتی اس

اور اس مسلسل کوشش Continuous Effort کے پیچھے ایک جذبہ کارفرما ہوتا ہے جو اس سخت قسم کی مڈھی کو ٹکڑے ٹکڑے کر دیتا ہے۔

انسان کو کسی دکھ، تکلیف یا درد میں مایوس نہیں ہونا چاہیئے اور ہمیں خداوند تعالیٰ نے بھی یہی فرمایا ہے کہ تم ہرگز ہرگز مایوسی میں داخل نہ ہونا۔ لیکن چونکہ شیطان سے میری دوستی پرانی ہے اور روز اس سے میرا ملنا ہوتا۔ وہ مجھے کہتا ہے کہ دیکھو اشفاق احمد....! تیرا یہ کام نہیں ہوا۔ تو تو کہتا تھا کہ میں یہ وظیفہ یا کام کروں گا تو خدا میرا فلاں کام کر دے گا لیکن اللہ نے تیرا وہ کام کیا نہیں ہے۔ میں دکھی ہو کر اس سے کہتا ہوں کہ کام تو میرا نہیں ہوا، دعا تو میری قبول نہیں ہوئی لیکن پھر بھی میں تیری ڈی میں شامل نہیں ہوں گا۔ شیطان مجھے مایوس کرنا چاہتے ہوں لیکن میں مایوس ہونے والوں میں سے نہیں ہوں۔ چاہے جو مرضی کر لو۔

اب تک تو شیطان کے ساتھ یہ تعلق قائم ہے کہ وہ مایوس کرنے کی پے در پے کوششیں کر رہا ہے اور میں مایوس نہیں ہو رہا۔

آپ زندگی میں جب بھی دیکھیں گے آپ محسوس کریں گے کہ شیطان اور کچھ نہیں کرتا صرف آپ کو مایوس کر دے گا کہ دیکھو تم نے اتنا کچھ کیا لیکن کچھ نہیں ہوا۔ لیکن شیطان میں دکھی ہو سکتا ہوں، رنجیدہ ہو سکتا ہوں، مایوس نہیں ہو سکتا اور یہ مجھ پر اللہ کی بڑی مہربانی اور خاص عنایت ہے کہ بچپن کے دو واقعات کے سوا کبھی مایوس نہیں ہوا۔

میں آپ سے بھی یہی توقع رکھتا ہوں اور یقین کرتا ہوں کہ آپ مایوسی کے گھیرے میں کبھی مت آئیے گا۔

❖

ہمت کرے انسان تو کیا کام ہے مشکل....؟

92سالہ خاتون میراتھن مکمل کرنے والی پہلی معمر ایتھلیٹ بن گئیں

ہیریئٹ ٹامسن عالمی سطح پر کسی بھی میراتھن میں پورا فاصلہ طے کرنے والی دنیا کی بزرگ ترین خاتون بن گئی ہیں۔ 26 میل فاصلے کی اس دوڑ میں شرکت کے وقت ہیریئٹ ٹامسن کی عمر 92 برس اور 65 دن تھی۔ میراتھن مکمل کرنے کے بعد ہیریئٹ ٹامسن نے اپنے آبائی شہر سے چھپنے والے اخبار "شارلٹ آبزرور" کو بتایا کہ 26 میل کا فاصلہ طے کرنے کے بعد انہیں اپنی ٹانگوں میں کچھ کھچاؤ محسوس ہو رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ایک وقت ایسا بھی آیا تھا کہ میں واقعی بہت زیادہ تھک گئی تھی۔ جب میں 26 میل سے 21 میل کا فاصلہ طے کر چکی تھی تو مجھے دوڑتے ہوئے اونچائی کی طرف جانا تھا۔ تب مجھے ایسا لگ رہا تھا کہ جیسے میں کسی پہاڑ پر چڑھنے کی کوشش کر رہی ہوں۔ تب میں یہ بھی سوچ رہی تھی کہ اس عمر میں ایسا کرنا تو بالکل پاگل پن ہے۔ لیکن پھر اونچائی کے بعد جب اپنی منزل کی طرف بڑھتے ہوئے میں نے اترائی کی طرف دوڑنا شروع کیا تو کچھ بہتر محسوس کرنے لگی تھی۔ ہیریئٹ ٹامسن 10 بچوں کی نانی اور دادی ہیں، ماضی میں سرطان کی مریضہ رہ چکی ہیں اور انہوں نے سان ڈیاگو میراتھن میں حصہ کینسر کے بارے میں تحقیق کے لیے رقم جمع کرنے کی خاطر لیا۔

صاحبِ حال کون ہوتا ہے....؟

جس طرح مشاہدہ کا بیان مشاہدہ نہیں ہوتا، اسی طرح صاحبِ حال پڑھنے یا سننے والی بات نہیں، وہ دیکھنے والی شے ہے۔ اس کے جلوے خرد اور جنوں کی سرحدوں پر ہوتے ہیں۔ جہاں اہل عقل کی حد ہے، وہاں سے صاحبِ دل کی سرحد شروع ہوتی ہے۔ جذب اور سلوک کے درمیان ایک منزل ہے جسے حال کہتے ہیں اور جہاں ہونا نہ ہونا ہے اور نہ ہونا عین ہونا ہے۔

آج کا صاحبِ حال کون ہے....؟

صاحبِ حال اس مقام پر ہوتا ہے، جہاں قال کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ الفاظ حقیقت کو محجوب کر دیتے ہیں۔ کہنے والا کچھ اور کہہ رہا ہوتا ہے اور سننے والا کچھ اور سننے لگ جاتا ہے۔ اسی لیے صاحب حال الفاظ سے گریزاں ہوتا ہے۔ وہ اس کائنات میں نئی کائنات دریافت کر چکا ہوتا ہے۔ وہ ظاہر سے باطن کی طرف رجوع کرتا ہے۔ اسم سے مسمیٰ دریافت کرتا ہے۔ نعمت سے منعم کا عرفان حاصل کرتا ہے۔ وہ مطلع انوار صبح سے بھی لطف اندوز ہوتا ہے اور اس کی نگاہ ڈوبتے سورج پر بھی ہوتی ہے۔ صاحب حال قطرے میں قلزم اور ذرے میں صحرا کو دیکھنے کی قدرت رکھتا ہے۔ صاحب حال تغیر و تبدّل سے مرعوب و متاثر نہیں ہوتا۔

موسم بدلتے ہیں۔ زمین و آسمان کے جلوے بدلتے ہیں، آغاز و انجام کے رشتے بدلتے ہیں، لیکن صاحب حال نہیں بدلتا۔ وہ زندگی اور موت کو ایک حقیقت کے دو رخ سمجھتا ہے۔ وہ غم اور خوشی سے نجات پا چکا ہوتا ہے۔ وہ ماضی، حال اور مستقبل کو ایک ہی زمانہ سمجھتا ہے۔ وہ زمین و آسمان کے انوکھے رشتوں کا مفسر ہوتا ہے۔

اس فنا کے دیس میں صاحب حال ملک بقا کا سفیر ہے۔ صاحب حال اس زمانے میں کسی اور زمانے کا پیغام رساں ہے۔ وہ ایسا صاحب جنوں ہے جو خرد کی گتھیاں سلجھا چکا ہے۔ اس کی نگاہ سات رنگوں سے بہت آگے ہوتی ہے۔ وہ بے رنگ نیرنگ سے آشنا ہوتا ہے۔

واصف علی واصف

صاحب حال کیفیت کے اس مقام پر ہوتا ہے، جہاں تحیر بھی ہے اور شعور بھی۔ جہاں وارفتگی بھی ہے اور آگہی بھی۔ صاحب حال اسما اور اشیاء کے معانی اور مفاہیم سے باخبر ہوتا ہے۔ وہ اس منزل پر ہوتا ہے، جہاں سفر ہی مدعائے سفر ہے۔ وہ خود آگہی کے ایسے دشتِ وحشت میں پہنچ چکا ہوتا ہے، جہاں نہ فراق ہے، نہ وصال، نہ کوئی اپنا ہے نہ

غیر۔ وہ سکوت سے ہم کلام رہتا ہے۔ وہ ذرّوں کے دل کی دھڑکن سنتا ہے۔ اس کی نگاہ وجود اور موجود کے باطن پر بھی ہوتی ہے اور عدم اور ناموجود کی حقیقت پر بھی۔ وہ ذات اور صفات کے تعلق سے آشنا ہوتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ عیاں کا رابطہ ہر حال میں نہاں سے قائم رہتا ہے۔

صاحب حال بغیر حال کے سمجھ میں نہیں آتا۔ اس کا قال بھی حال ہے اور خاموشی بھی حال۔ بہر حال، صاحب حال اپنے وجود میں اپنے علاوہ بھی موجود رہتا ہے۔ معلوم اور نامعلوم کے سنگم پر صاحب حال گنگناتا ہے۔

آپ اک ایسے انسان کا اندازہ کریں جسکی ایک ہتھیلی پر آگ ہو اور دوسری پر برف۔ وہ نہ آگ بجھنے دیتا ہے، نہ برف کا انجماد ٹوٹنے دیتا ہے۔ وہ ایک ایسی جلوہ گاہ میں محو کھڑا ہوتا ہے، جہاں آنکھ کی راہ میں بینائی کا پردہ حائل نہیں ہوتا۔ اس کی پیشانی زمین پر ہو، تو اس کی سجدہ گاہ آسمان پر ہوتی ہے۔ وہ کسی کو نزدیک سے پکارتا ہے اور جواب دینے والا دور سے جواب دیتا ہے۔ اس کا دل اس کی آنکھ میں ہوتا ہے اور آنکھ دل میں ہوتی ہے۔ صاحب حال ''نمی دانم'' کے پردے میں دانائی کے چراغ جلاتا ہے۔ اس کی خاموشی میں جمال گفتگو کے جلوے ہوتے ہیں۔ اس کے قُرب میں انسان اپنے آپ سے دور ہو جاتا ہے۔ اس کی محفل میں گردش زمان و مکاں رک سی جاتی ہے۔

صاحب حال کوئی انوکھی مخلوق نہیں۔ وہ انسان ہے۔ انسانوں کی دنیا میں انسانوں کے درمیان رہتا ہے۔ اس کا انداز نظر انسانوں سے جدا ہوتا ہے۔ وہ معمولی سے واقعہ کو غیر معمولی اہمیت دیتا ہے۔

درخت سے پتّا گرے تو وہ پکار اٹھتا ہے۔

پتّا ٹوٹا ڈال سے لے گئی پون اڑا
اب کے بچھڑے کب ملیں گے دور پڑیں گے جا

ایک صاحب حال نے جنازہ دیکھا۔ پوچھا ''یہ کیا ہے....؟'' جواب ملا ''زندگی کی آخری منزل۔'' بولا ''اگر یہ آخری منزل ہے تو ہم کون سی منزل میں ہیں۔ کیوں نہ آخری منزل کو دیکھا جائے۔'' بس تخت چھوڑ دیا، شہر چھوڑ دیا، جنگل کی راہ لی اور پھر راز آشنا ہو گیا۔

ایک صاحب کا ذکر Mathew Arnolod نے اپنی نظم اسکالر جپسی Scholar Gipsy میں کیا ہے۔

ایک آدمی علم ظاہری کی اذیت سے تنگ آکر علم باطن کے سفر پر نکل گیا۔ آکسفورڈ سے بھاگا ہوا طالب علم، علم کی طلب میں سرگرداں رہا۔ علم سے بھاگ کر علم میں داخل ہونا ہی صاحب حال کا کام ہے۔ وہ علم اور ہے۔ اس کی تلاش میں انسان زندگی سے نکل جاتا ہے اور پھر موت سے بھی نکل جاتا ہے اور پھر حیات جاوداں پالیتا ہے۔

ایک صاحب حال مولانا رومؒ سے ملا۔

بولا ''مولانا! یہ کیا علم ہے....؟'' مولانا نے کہا ''اسے آپ نہیں جانتے۔'' صاحب حال نے اپنا علم ظاہر کیا۔ مولانا بولے ''یہ کیا علم ہے....؟'' صاحب حال بولا ''جسے تم نہیں جانتے۔'' بس پھر اس کے بعد مولانا رومؒ، غلام شمس تبریزؒ ہو کر رہ گئے۔ مولانا بھی صاحب حال ہو گئے۔ صاحب مثنوی ہو گئے، ایسی مثنوی کہ قلوب کی خشک زمین پر عشق حقیقت کی نورانی برسات ہے۔ مثنوی صاحب حال بناتی ہے۔ پیر رومیؒ کی محبت میں ''مرید ہندی'' صاحب حال

ہو گیا، بلکہ صاحب اقبال باکمال ہو گیا۔

صاحب حال صاحب عشق ہوتا ہے۔ صاحب وجدان ہوتا ہے۔ صاحب مشاہدہ ہوتا ہے۔ صاحب یقین ہوتا ہے۔ صاحب ایمان ہوتا ہے۔ صاحب نسبت ہوتا ہے اور سب سے بڑی بات یہ کہ صاحب نصیب ہوتا ہے۔

صاحب حال کو مرد حق آگاہ کہا گیا ہے۔ کہیں اسے سپرمین Superman کہا گیا ہے۔ کبھی اسے صرف مرد مومن بھی کہتے ہیں۔

صاحب حال میں نغمگی کا ہونا لازمی ہے۔ وہ بصد سامان رسوائی سر بازار رقص کرتا ہے۔ صاحب حال کے رقص میں بڑے رموز ہیں۔ صاحبان حال کشتگان خنجر تسلیم ضرور ہوتے ہیں۔

دیکھنے اور سوچنے والی بات یہ ہے کہ اس کائنات میں صاحب حال پیدا کرنے والی نگاہ ضرور کارفرما ہے۔ کوئی ہے اس پردے کے پیچھے۔ کسی کا ہاتھ ضرور ہے جو ان لوگوں کو حال عطا کرتا ہے۔ کوئی ایسی ذات موجود ہے، جس کا قرب انسان کو صاحب حال بنادیتا ہے۔ ایسی ذات جو نظر ملا کر انسان کو بدل کے رکھ دیتی ہے۔ دیکھنے والے بے خبر رہتے ہیں اور بدلنے والا بدل چکا ہوتا ہے۔ وہ ذات علم لدنی کے خزانے لٹاتی ہے اور پھر صاحب حال جہاں جہاں سے گزرے، راستے جگمگا اٹھتے ہیں۔ صاحب حال بنانے والی ذات پر سلام ہو۔

صاحب حال بننے والے انسانوں کو غور سے دیکھا جائے تو ان کی فطرت میں وفا اور استقامت کی بنیادی خوبی ضرور ہوتی ہے۔ ایک ایسا انسان جو صاحب علم نہ بھی ہو، اپنے عمل کی استقامت سے صاحب حال بن سکتا ہے اور صاحب حال ہو جانے کے بعد اس کا صاحب علم ہو جانا پہلا قدم ہے۔ مثلاً آپ ایک آرٹسٹ کو دیکھیں جو خلوص سے تصویر بناتا ہے۔ زندگی بھر استقامت سے فن کی خدمت کرتا ہے۔ ایک صبح نہ جانے کیوں اس کا برش اجسام کو کینوس پر اتارتے اتارتے خطاطی کے شہ پارے پیش کرنے لگتا ہے۔ وہ قرآنی آیات کے حسن میں ایسا محو ہوتا ہے کہ اس کا باطن روشن کر دیا جاتا ہے اور وہ صاحب حال بن چکا ہوتا ہے۔ لوگ اعتراض کرتے ہیں کہ یہ تو اور آدمی تھا اور اب کیسے ہو گیا۔

بس ہو گیا۔ بنانے والے نے بنادیا۔

وہ کافروں کو ایمان عطا کرتا ہے۔ اندھیروں کو روشنی بخشتا ہے۔ عاصیوں کو معاف کرتا ہے اور صاحبانِ استقامت کو اپنے لطف میں داخل فرما کر صاحبان حال بنا دیتا ہے۔ فتویٰ اس کے خلاف ہوتا ہے، لیکن حقیقت اور صداقت صاحب حال کے پاس ہوتی ہے۔

اسی طرح اگر کوئی مصنف علم کو خدا کا فضل جانے تحلیل جاں کے مراحل سے استقامت و صبر سے گزرے، تو اسے وہ نگاہ قبول فرمالیتی ہے۔ پھر اس کے اعمال و احوال یکسر بدل جاتے ہیں۔ وہ قید وجود سے آزاد ہو جاتا ہے۔ اسے بے نیاز غم دوراں کر دیا جاتا ہے۔ اب یہاں فتویٰ کیا کرے گا۔ قبول کرنے والا قبول کر رہا ہے، تو ہم اعتراض کرنے والے کون ہیں۔ اگر سائیں کا فضل کسی کو صاحب حال بنا دے، تو ہم کیوں برہم ہوں۔

اعتراض کرنے والے فارمولا استعمال کرتے ہیں۔ قانون استعمال کرتے ہیں۔ قاعدہ کلیہ استعمال

کرتے ہیں اور صاحب حال فارمولے سے باہر ہوتا ہے۔ فتویٰ اقبالؒ کے خلاف تھااور فطرت اس کی آنکھ میں خاک مدینہ و نجف کا سرمہ لگا رہی تھی۔ وہ دانائے راز بنا دیا گیا۔ اسے فقیری عطا ہوئی، قلندری ملی۔ وہ اپدیشک ہوگیا۔ غبارِ راہ حجاز ہوگیا۔ مفتی اس کے خلاف رہے۔ فطرت اس کے ساتھ ہوگئی۔ اقبالؒ کا صاحب حال ہونا مخالفین اقبالؒ کو صاحبان حال بننے سے محروم کر گیا۔ یہ اس نگاہ کے فیصلے ہیں۔ اس کی عطا کے کرشمے ہیں۔ عمل کسی اور رخ کا ہوتا ہے، فضل کسی اور طرف پہنچا دیتا ہے۔ کوئی سمجھے تو کیا سمجھے، کوئی جانے تو کیا جانے۔

صاحبان حال کے سلسلے میں قائد اعظمؒ کی مثال سب سے اہم ہے۔ وہ استقامت و صداقت کا پیکر قائد اعظم کہلانے کے لیے کوشش نہیں کررہا تھا۔ وہ مسلمانوں کی خدمت کے جذبے سے سرشار تھا۔ اس کے خلوص کو فطرت نے منظور کیا۔ اسے صاحب حال بنادیا۔ فتویٰ اس کے خلاف تھا لیکن فطرت اور حقیقت اس کے ساتھ تھی۔ اسے قائد اعظمؒ بنا دیا گیا۔ اہل شرع کا ایک گروہ اس بات کو اور اس واردات کو نہ پہچان سکا۔ معترض رہا۔ اہل باطن پہچان گئے کہ یہ کسی کی نگاہ کی بات ہے۔ یہ فیض ہے کسی ذات کا۔ یہ نصیب کا فیصلہ ہے۔

اہل وطن قائد اعظم کے ساتھ ہوگئے، منزل مل گئی۔ ملک بن گیا۔ فتویٰ دینے والے آج تک نہ سمجھ سکے کہ یہ کیا راز تھا۔ قائد اعظم دلوں میں اتر گئے اور مخالفین دلوں سے اتر گئے۔

اقبالؒ نے مسلمانوں کو وحدت افکار عطا کی، قائد اعظمؒ نے وحدتِ کردار۔

آج اگر قوم میں کوئی انتشار خیال ہے تو اس لیے کہ وحدت عمل نہیں۔

وحدت فکر و عمل عطا کرنا وقت کے صاحب حال کا کام ہے۔ صاحب حال بنانے والی نگاہ کسی وقت بھی مہربان کرسکتی ہے۔ وہ نگاہ ہی تو مشکل کشا ہے۔ نہ جانے کب کوئی صاحب حال قطرہ شبنم کی طرح نوکِ خار پر رقص کرتا ہوا آئے اور قوم کے دل و نگاہ میں سماتا ہوا وحدت عمل پیدا کر جائے اور ایک مرتبہ پھر

"ہاتھ آئے مجھے میرا مقام اے ساقی"

وقت کے صاحب حال کی خدمت میں بھی سلام۔

❄

700 کلو گرام وزنی پتنگ ہجوم پر گر جانے سے چار افراد زخمی

پاکستان میں بسنت کے موقع پر پتنگ کی ڈور پھر جانے سے اموات کا سلسلہ برسوں سے جاری ہے۔ جاپان میں بھی پتنگ بازی حادثات کا سبب بن رہی ہے۔ جاپان کے وسطی علاقے ہیگاشیوی کے ایک پارک میں 700 کلو گرام وزنی پتنگ ہجوم پر گرنے کے نتیجہ میں معمر شخص سمیت چار افراد زخمی ہوگئے۔ جاپانی ذرائع ابلاغ کے مطابق 13 میٹر لمبی اور 12 میٹر چوڑی پتنگ کو بنانے میں بانس کا استعمال کیا گیا تھا اور اسے جاپان کے "بگ کائیٹ" نامی تہوار کے موقع پر اڑایا جارہا تھا۔ زخمی ہونے والوں میں سے ایک شخص کی عمر 73 سال جبکہ ایک کی 7 سال ہے۔ حکام نے واقعہ کی تحقیقات شروع کردی ہیں۔

مائنڈ فلنیس 5

ہر حال میں خوش رہنا سیکھیں

شاہینہ جمیل

قسط نمبر 5

ہمارے ایک دوست نے ہم سے کہا کہ وہ کیفیوز ہے کہ مائنڈ فلنیس اور مراقبے میں کیا فرق ہے۔ ان کا خیال تھا کہ مائنڈ فلنیس مراقبہ ہی کا دوسرا نام ہے۔ ہم نے سوچا کہ اس کا جواب وضاحت سے دے دیتے ہیں تاکہ اگر کسی اور کہ ذہن میں بھی ایسی کوئی کنفیوژن ہے تو وہ بات واضح ہو جائے۔

مراقبہ یا کنسنٹریشن concentration دراصل کسی ایک نقطہ پر اپنی توجہ مرکوز رکھنے کا نام ہے۔ جس میں آپ اپنے آس پاس اردگرد کے ماحول سے بے خبر ہو جاتے ہیں۔ جبکہ مائنڈ فلنیس اپنے اردگرد کے ماحول پر مکمل اور بھرپور توجہ رکھنے کا نام ہے۔

مراقبہ ارتکاز یا فوکس ہے اور مائنڈ فلنیس آگہی ہے۔ جسے انگریزی میں اویرنیس awareness کہتے ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ اب آپ کی کنفیوژن دور ہو گئی ہوگی۔ اور جیسے جیسے آپ اس کی مشقوں کو اپناتے جائیں گے مائنڈ فلنیس اور مراقبے کے فرق کو واضح طور پر سمجھتے چلے جائیں گے۔

اب آج کے موضوع پر بات شروع کرتے ہیں۔

اپنے غصہ کا سامنا کیجیے

اس قسط کا موضوع ایک ایسی کیفیت ہے جس کا تذکرہ کرتے ہوئے ہم ہچکچاہٹ بھی محسوس نہیں کرتے اور جو آج کل اپنے جوبن پر بھی نظر آتی ہے۔ بازار میں خرید و فروخت کے لیے جاؤ تو آسمان سے باتیں کرتی قیمتیں، سڑکوں پر بے تحاشہ رش، ہر کوئی جلد سے جلد منزل پر پہنچنے کی فکر میں نظر آتا ہے۔ کبھی سگنل توڑتا ہے تو کبھی گاڑی کو ادھر ادھر سے پھنساتا ہے، تازہ ہوا کے لئے منہ کھولو تو گٹر کے گندے پانی کی بو اور ساتھ میں دھواں دھول مٹی اور اب تو یہ بھی معمول ہو گیا ہے کہ رمضانوں کے شروع ہوتے ہی اکثر جگہوں پر کھدائی کے کام شروع کر دیئے جاتے ہیں۔ یہ چند وجوہات ہیں جو ہر کوئی اپنے غصہ کا دفاع کرتے ہوئے بیان کرتا نظر آتا ہے۔ مگر سچ تو یہ ہے کہ آج کل برداشت کرنے کا لیول اتنا کم ہو گیا ہے کہ کب کون کس زرا سی بات پر بھڑک جائے پتا ہی نہیں چلتا۔ چلیں آج ایک چھوٹی سی صورتحال سے سمجھتے ہیں کہ ہمارے برداشت کا لیول کتنا کم ہو گیا ہے۔

طاہر بیگ کا دماغ آج بہت گرم تھا۔ ایک بہت ضروری فائل گم ہو گئی تھی۔ ان کاغذات کا ملنا بہت

ضروری تھا۔ پونپ پونپ، او چاچا اندھا ہے کیا، رکشے والے کی کرخت آواز اور اور گاڑیوں کے ہارن جیسے انہیں ہوش میں لے آئے۔ گاڑی رکشے سے ٹکراتے ٹکراتے بچی تھی۔ اگر وقت پر رکشہ والا نہ موڑتا تو شاید .... انہیں جھرجھری آگئی۔ ایک تو آج شدید گرمی تھی اور روزہ بھی لگ رہا تھا۔ خون کھولاتے گھر پہنچے تو روزہ کھلنے میں صرف چند منٹ باقی تھے۔ جلدی سے منہ ہاتھ دھو کر ٹیبل پر بیٹھ گئے۔

"اف بہت گرمی ہے آج میں تو بس ٹھنڈا یخ پانی چاہتا ہوں" ان کی نظریں جگ پر جمی تھیں۔ ان کی یہ بات سن کر ان کی بیگم تھوڑی سی گھبرائیں۔

"ارے آج سارا دن لائیٹ ہی کہاں تھی جو پانی ٹھنڈا ہوتا"۔

"تو برف منگوا لیتیں"۔ وہ برہم لہجے میں بولے

"ارے کیسی باتیں کرتے ہیں پتا نہیں کیسا آلودہ پانی ہوتا ہے جس کی برف جماتے ہیں"۔

"تو برابر سے مانگ لیتیں ان کے ہاں تو جنریٹر پر سب چلتا ہے"۔ وہ چیخ پڑے۔

"اے توبہ ہے۔ آپ بھی حد کرتے ہیں۔ ایک دن پانی ٹھنڈا نہیں ملے گا تو کیا روزہ مکروہ ہو جائے گا خدانخواستہ"۔ ان کی بیگم بھی گرم ہو گئیں۔

"صبح سے اس گرمی سے آپ کے لئے کچن میں گھسی ہوئی ہوں اور آپ ہیں کہ...."

"پاپا"۔ ننھے اسد نے طاہر بیگ کا ہاتھ پکڑ کر ہلایا اذان ہونے والی ہے۔ وہ اٹک اٹک کر بولا:

انھوں نے گھور کر اسے دیکھا۔ وہ ڈر کر پیچھے کرسی کے پیچھے چھپ گیا۔ ایک وہی تو تھا جسے پاپا نے کبھی نہیں ڈانٹا تھا۔

"کم سے کم رمضان کا ہی خیال کرلیں۔ دعا کا وقت ہے"۔ بیگم بولیں

اتنے میں اذان ہوگئی۔ انھوں نے کھجور اور سادہ پانی بمشکل تمام روزہ کھولا اور نماز کے لئے چلے مسجد چلے گئے۔

مسجد سے واپسی پر غصہ ذرا ٹھنڈا ہو چکا تھا۔ اب انہیں اپنے رویے پر شدید ندامت کا احساس ستا رہا تھا۔

وہ یہ تو بھول ہی گئے تھے کہ آج ان کے دس سالہ بیٹے کا بھی تیسرا روزہ تھا اور وہ بھی اس نے بھی تو شدید گرمی میں اسی سادہ یا گرم شربت سے روزہ کھولا تھا۔

بچے ڈرے ڈرے سے خاموش اپنے کمرے میں دبکے ہوئے تھے اور بیگم صاحبہ ان کے لئے کھانا گرم کر رہی تھیں۔

آج آفس میں بھی ایک ضروری فائل کھو گئی، ایک تو روزہ اور اوپر سے اتنا کم وقت اور پھر ٹریفک کا ہنگامہ۔

وہ سیل فون پر نظریں جمائے اپنی صفائی دینے لگے۔

کسی نے کوئی جواب نہیں دیا۔ کھانے کی ٹیبل پر ان کے علاوہ ان کے تین بچے بھی موجود تھے، مگر لگ رہا تھا کہ جیسے سب کو سانپ سونگھ گیا ہو۔ بچے خاموشی سے کھانا کھا کر اٹھ گئے اور بیگم صاحبہ برتن سمیٹنے میں لگ گئیں۔

طاہر بیگ کو شدت سے اپنی غلطی کا احساس تھا۔ ایک طرف احساس شرمندگی دوسری طرف رتبے کا احساس وہ سیل فون پٹخ کر چپ کر کے لیٹ گئے۔

ایسی صورتحال آج کل ہمارے کئی تعلیم یافتہ گھرانوں میں بھی دیکھنے کو ملنے لگی ہے۔ اس صورتحال

میں شدید گرمی سے زیادہ مزاج کی برہمی کا دخل ہے کہیں کہیں طبیعت میں ٹھہراؤ کا فقدان بھی ہے۔وجوہات جو بھی ہوں ذرا سوچیے کیا یہ اچھی چیز ہے....؟

یقیناً آپ کا جواب نہ میں ہے۔کیونکہ ہم سب اس بات کو سمجھتے ہیں کہ ایسا رویہ ہماری اقدار اور تہذیب کے بالکل برعکس ہے۔ اسی لئے اگر آپ اپنے پیاروں کے سامنے اس طرح کی شرمندگی اور پچھتاوے سے بچنا چاہتے ہیں تو مائنڈ فلنیس کی یہ قسط یقیناً آپ کی پوری مدد کرے گی۔

مائنڈ فلنیس غصہ کیا ہے؟

اگر ہم یہ مان لیتے ہیں کہ غصہ اچھی چیز نہیں ہے تو پھر ہم اسے کیسے قابو میں کریں۔اب یہ بھی ایک انوکھا سوال لگتا ہے کہ غصہ کو قابو کیسے کریں....؟

برسوں سے اب تک ہم نے غصہ کو قابو میں رکھنے کے طریقے ہی سیکھے ہیں۔ کئی پلیٹ فارم پر ڈسکس کیا جاتا ہے کہ غصہ کو کنٹرول کیسے کیا جائے۔ مگر مائنڈ فلنیس کی اس کے بارے میں رائے ذرا مختلف ہے۔

مائنڈ فلنیس ہمیں سکھاتی ہے کہ غصہ کو قابو میں کرنا نہیں بلکہ غصہ کا سامنا کرنا سیکھیے۔کیونکہ غصہ ایک حد تک اچھی چیز ہے۔ آپ کو حیرت ہوئی ہوگی یہ پڑھ کر۔تو ہم اس کی وضاحت کرتے چلیں کہ غصہ ایک توانائی ہے۔ جو آپ اپنی ناپسندیدگی کے اظہار میں استعمال کرتے ہیں۔ اسی طرح یہ توانائی کسی بھی کام کے کرنے میں ایک ٹریگر کا کام بھی کرتی ہے۔

اب مسئلہ یہ ہے کہ جیسے ہی کوئی ناگوار یا مزاج کے خلاف بات ہوتی ہے اور توانائی آدمی کو متحرک کرتی ہے تو ہم میں سے اکثر اس کے غلبے میں آجاتے ہیں اور ہوش و حواس تک کھونے لگتے ہیں۔نتیجے میں زبان سے ایسے الفاظ ادا ہونے لگتے ہیں، ایسی حرکات سرزد ہو جاتی ہیں اور ایسے ردِ عمل سامنے آتے ہیں جن کا ہماری فطرت سے دور دور تک کوئی واسطہ نہیں ہوتا۔اور وقت گزرنے کے بعد ہمیں شدید ندامت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔اکثر تلافی کا موقع مل جاتا ہے۔لیکن....

اگر....پانی سر سے اونچا ہو جائے اور تلافی کا موقع نہ ملے تو پھر پچھتاوا ایک نئے روگ کی صورت میں ہمارا پیچھا لے لیتا ہے۔ مائنڈ فلنیس کے ماہرین کہتے ہیں کہ ضرورت اس امر کی ہے کہ آپ اپنی اس توانائی کو صحیح طور پر استعمال کرنا سیکھیں۔

دراصل ہمارے لیے سب سے مشکل کام پیش آنے والے حالات اور کیفیات کو سمجھنا ہے اکثر اوقات یہی مشورہ دیا جاتا ہے کہ ان کیفیات یا خیالات کو نظر انداز کرنا سیکھیے۔ جب کہ مائنڈ فلنیس کا اصول ہے کہ آپ اپنی جس کیفیت کو نظر انداز کریں گے وہ جلد یا بدیر اتنی ہی طاقت اور دباؤ کے ساتھ آپ پر حاوی ہوتی چلی جائے گی۔

اصل اور بنیادی نکتہ جسے ہمیں یاد رکھنا ضروری ہے وہ یہ کہ اپنی کیفیات کو نظر انداز کرنے کے بجائے ان کا سامنا کیجیے۔ اور انھیں سمجھنے کی کوشش کیجیے۔
ہو سکتا ہے آپ سوچیں کہ یہ تو بہت مشکل اور وقت طلب

کام ہے۔ اتنا وقت کس کے پاس ہے۔ تو محترم دوستو یہ وقت طلب نہیں بلکہ توجہ طلب کام ہے اس کا تعلق آپ کی اپنی شخصیت کے نکھار سے ہے اور آپ کی مثبت سوچ سے ہے۔ آپ مائنڈ فلنیس کی ان تیکنکس اور مشقوں سے جتنا زیادہ فائدہ اٹھاسکتے ہیں اٹھالیجیے۔

سب سے پہلے آپ کو مائنڈ فلنیس کی ان مشقوں کے بارے میں بتاتے ہیں جو سب کرسکتے ہیں۔ چاہے آپ کتنے ہی ہنس مکھ ہوں اور یہ دعویٰ کرتے ہوں کہ آپ کو غصہ آتا ہی نہیں۔ ہم ان دوستوں سے بس اتنا ہی کہیں گے کہ آپ بھی یہ مشقیں ضرور اپنایئے۔

مائنڈ فلنیس کی ابتدائی دونوں مشقیں بظاہر بہت سادہ اور آسان ہیں۔ اگر آپ ان کو اپنے معمول کا حصہ بنالیں تو کب آپ کے جذبات بالخصوص غصے کی لگام آپ کے ہاتھ میں آجائے گی آپ کو پتہ بھی نہیں چلے گا۔

پہلی مشق

چاندنی راتوں کا لطف اٹھایئے

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی اپنے کئی مریضوں کو چاندنی کی ٹھنڈک میں بیٹھنے اور چاندنی راتوں میں تھوڑا بہت وقت گزارنا کا مشورہ دیتے ہیں۔ وہ بتاتے ہیں کہ اس نشست کے ہمارے جذبات پر انتہائی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اور منفی جذبات پر قابو پانے میں یہ مشق بہت مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اب اس کی کیا سائنسی وجوہات ہیں ان کا بیان یہاں زائد از تفصیل ہوگا۔ تو بس آپ آم کھایئے اور قدرت کے اس عظیم تحفے یعنی چاند کی چاندنی سے فائدہ اٹھایئے۔

دوسری مشق

دس سیکنڈ اور غصہ غائب

پچھلی قسط میں ہم نے بات کی تھی ایک منٹ کی۔ آج ہم بات کرتے ہیں اس سے بھی کم یعنی دس سیکنڈ کی۔ آپ یہ مشق روزانہ کیجیے۔ اس کے مشق کے کرنے کی کوئی وجہ تلاش مت کیجیے۔ بس اسے اپنا معمول بنایئے۔ دن میں کسی بھی وقت جب بھی آپ کو وقت ملے یا آپ کام کے دوران تھکاوٹ محسوس کریں تو آنکھیں بند کرکے آرام دہ حالت میں بیٹھ جایئے۔ آرام دہ حالت سے مراد آپ کے جسم کا آرام میں ہونا ہے۔ اس مشق کے لئے کسی مخصوص نشست یا پوزیشن کی ضرورت نہیں۔ ماسوائے اس کے کہ آپ جس طرح بھی بیٹھے ہوں بس اپنی کمر کو سیدھا رکھنے کی کوشش کریں اور آرام دہ حالت میں ہوں۔ اب آنکھیں بند کرکے آپ نے ایک سے دس تک گنتی گننی ہے۔ مگر گنتی کے دوران اگر کوئی خیال آئے اور

آپ کا ذہن اس طرف مائل ہو جائے تو گنتی دوبارہ شروع کیجیے۔ یہ مشق آپ کو اپنی کیفیات اور جذبات کو یکجا رکھنے کی قوت فراہم کرتی ہے۔

تیسری مشق

اپنے غصے کی شدت کا سامنا کیجیے

امریکی سائیکوتھراپسٹ ڈاکٹر اینڈریا برانڈٹ Andrea Brandt، مائنڈ فلنیس ٹرینر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ مائنڈ فلنیس کی اس تیکنک کے مثبت نتائج سامنے آئے ہیں اور یہ بہت کارآمد ثابت ہوئی ہے۔ اب ان کے کئی کلائینٹس اپنے غصے سے نظریں نہیں چراتے بلکہ اس پر کھل کر بات کرسکتے ہیں یہ لوگ تلخ حقائق کا بھی اس طرح سامنا کرتے ہیں جیسے کوئی بغیر سائلینسر کی بائیک شور مچاتی لمحوں میں تیزی سے گزر جاتی ہے۔ اس کی آواز آپ کو ناگوار تو لگتی ہے مگر آپ پر اپنے اثرات نہیں چھوڑتی اور نہ ہی آپ کے معمول میں مخل ہوتی ہے۔

پہلا مرحلہ

زمین سے اپنا تعلق جوڑیے

1. اس مشق کے لئے آپ ایک آرام دہ نسبتاً خاموش اور پرسکون جگہ کا انتخاب کیجیے۔

2. اب اپنے پیروں پر سیدھے کھڑے ہو جائیے۔

3. اس دوران اپنے سانس لینے کی رفتار کو نارمل رکھیئے۔

4. اب اپنے پیروں کی جانب دیکھیئے اور آپ اپنا زمین کے ساتھ تعلق محسوس کیجیے۔ محسوس کیجیئے کہ کس طرح زمین نے آپ کو سنبھالا ہوا ہے۔

5. اب آہستہ آہستہ پریشر زمین کی طرف بڑھاتے ہوئے اپنے پنجوں کو، ایڑیوں کو اور پھر تلووں کو زمین میں گاڑنا شروع کر دیجیے۔

6. محسوس کیجیئے کہ آپ کے پیر مکمل طور پر زمین کے اندر گڑ چکے ہیں۔ اس کے لئے آپ اپنے گھٹنے بہت ہلکے سے موڑ لیجیئے۔ تاکہ پیروں کو زمین پر جمانے میں آسانی ہو۔

7. اگر یہ مشق کچی مٹی والی زمین یا گھاس پر کھڑے ہو کر کی جائے تو اس کے نتائج جلد حاصل ہوئے ہیں۔

8. اب اپنے کندھے سیدھے کر لیجیے۔ خیال رکھیئے زیادہ جھکے ہوئے نہ ہوں بس آرام دہ حالت میں کھڑے رہیئے۔

دوسرا مرحلہ

اپنے غصے کو محسوس کیجیے

1. اب آپ اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کی پوروں سے اپنی گردن، کندھوں اور بازو کا دھیرے دھیرے مساج کیجیئے۔

2. اپنی انگلیوں کی نرماہٹ اور اس مساج سے پیدا ہونے والی سینسیشن کو محسوس کیجیئے

3. چاہیں تو آنکھیں بند کر لیجیے۔

4. مساج کو جاری رکھتے ہوئے اب آہستہ آہستہ اس واقعے کو یاد کیجیے جس کی وجہ سے آج یا کل آپ کو شدید غصہ آیا تھا اور آپ بے قابو ہو گئے تھے۔

5.اس واقعے کو اپنے ذہن کی سکرین پر ایک فلم کی طرح دہرائیے

6.اس واقعہ یا وجہ کو دہرانے کے دوران آنے والے غصہ کو محسوس کرنا شروع کیجئے۔ نہ خود کو الزام دیجئے نہ سامنے والے کو بس غصہ کو محسوس کیجئے۔

7.اب دھیمی آواز میں مختلف کیفیات اور طریقوں سے دہرائیے کہ مجھے غصہ آرہا ہے، پھر ہنس کر کہیے مجھے غصہ آرہا ہے۔ اب مزاحیہ انداز میں دہرائیے کہ مجھے غصہ آرہا ہے۔

8.جب آپ مختلف لہجوں اور انداز سے یہ جملہ دہرائیں گیں تو آپ کے جسم میں پیدا ہونے والی سینسیشن میں بھی تبدیلی آئے گی۔ اسے بہت غور سے محسوس کیجیے۔

9.اب آپ اپنی ان کیفیات اور محسوسات کی تبدیلی کو صحیح طرح محسوس کرکے نام بھی دیتے جائیے۔

10.آپ ٹھنڈک محسوس کر رہے ہیں، یا ایک دم سے حرارت محسوس کر رہے ہیں، آپ کو تھکاوٹ ہو رہی ہے یا آپ نڈھال پن محسوس کر رہے ہیں، یا آپ الجھن میں ہیں۔

تیسرا مرحلہ

مسکرائیے

1.اب گہرا لمبا سانس لیجیے۔ اور ایک پھونک کی صورت میں سانس کی ہوا باہر نکالئے۔

2.یہ عمل تین بار دہرائیے۔

3.اب اللہ کا شکر ادا کیجئے کہ آپ اپنی ہر کیفیت کو محسوس کرسکتے ہیں۔ اور اسے سمجھ بھی سکتے ہیں۔

4.اسی شکر کے ساتھ ایک مسکراہٹ بھی آپ کے لبوں پر ہو تو کیا بات ہے۔

5.بس اسی خوبصورت مسکراہٹ کے ساتھ مائنڈ فلنیس کی اس مشق کا اختتام کیجیے

6.اب اپنے اس تجربے کو مختصر یا تفصیل سے جیسا دل چاہے لکھنے کی کوشش کیجیے۔

نوٹ: یاد رکھنے کی باتیں

1. تیسری مشق خاص طور پر ان کے لئے ہے جنہیں وقت بے وقت بہت غصہ آتا ہے۔

2.یہ آپ کو روز نہیں کرنی۔

3.اس کا دورانیہ دس منٹ سے زیادہ نہیں رکھنا ہے

4.اگر کھڑے کھڑے تھکاوٹ محسوس ہو تو پیٹھ کے سہارے دیوار سے ٹیک لگالیجیے۔ مگر کندھوں کو پیچھے کی جانب سیدھا رکھنے کی کوشش کیجیے

5.اگر اس مشق کے بعد آپ آرام کرنا چاہیں تو تھوڑی دیر لیٹ جائیے۔ نیند محسوس ہو تو سو جائیے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ خود کو پہلے سے زیادہ تر و تازہ محسوس کریں تو اپنے معمول کی جانب لوٹ جائیے۔۔ دونوں صورتیں ممکن ہیں۔ دونوں سے لطف اندوز ہوئیے۔

6.اور ہاں ایک اور اہم بات یہ کہ تیسری مشق کرنے سے پہلے اپنے گھر والوں کو بھی آگاہ کر دیجئے گا۔ کہیں آپ کو خود سے بڑبڑاتے اور پنجے گاڑے کھڑے دیکھ کر وہ کچھ اور نہ سمجھ بیٹھیں۔ ☺

(جاری ہے)

فالتو کھانا

جاوید چوہدری

ہم سارا دن کولن شہر میں گھومتے رہے، شام کے وقت ریستوران میں پہنچ گئے، وہ ایک ترکش ریستوران تھا اور مسلمانوں کے ریستورانوں کی طرح وہاں ہر قسم کی خوراک کی فراوانی تھی، دروازے کے باہر شوارمے کی گرل تھی، گرل پر بیف، مٹن اور چکن کی پھرکیاں گھوم رہی تھیں، مین ڈور کے اندر شیشے کا طویل کاؤنٹر تھا، کاؤنٹر میں درجنوں ڈشز پڑی تھیں، آپ جس ڈش کی طرف اشارہ کرتے تھے، باوردی شیف وہ ڈش اٹھا کر کچن کی طرف روانہ ہو جاتا تھا، فوڈ کاؤنٹر سے آگے سالاد، فروٹس اور سویٹ ڈشز کے کاؤنٹرز تھے۔

ان کاؤنٹرز پر بھی خوراک کا انبار لگا تھا، ریستوران میں گہما گہمی تھی، آپ کو تاحد نظر لوگ ہی لوگ نظر آتے تھے، میں اور میرا میزبان دونوں شہر میں اجنبی تھے، ہم بائی کار جرمنی ڈسکور کر رہے تھے، ہم برلن سے کولن پہنچے، شہر دیکھا اور حلال خوراک کی تلاش میں اس ریستوران میں آ گئے، کھانا آیا، ہم نے کھانا شروع کر دیا۔

ہم پنجابی نفسیاتی طور پر "روٹی نہ مک جائے" سینڈروم کا شکار ہیں، ہم مہمانوں کے لیے کھانا بنوائیں یا منگوائیں، ہم شادی بیاہ کے لیے کھانا پکوائیں یا سوئم یا چالیسویں کا بندوبست کریں، ہم خود کھانا کھانے بیٹھیں یا ہم کسی دعوت پر جائیں ہم ہمیشہ کھانا زیادہ رکھیں گے۔

ہماری اس نفسیاتی بیماری کی وجہ شریکا اور طعنے ہیں، پنجاب میں پچاس سال پہلے تک "کھانا کم پڑ جانا" خوفناک طعنہ ہوتا تھا، پنجاب کی کسی شادی، سوئم یا دعوت میں کھانا کم پڑ جاتا تھا تو پورا شہر اس خاندان کو ملامت کرتا تھا، لوگ اس واقعے کو خاندان کی "چھیڑ" بنا لیتے تھے، یہ نام لے کر دوسروں کو بتاتے تھے فلاں کی شادی یا چالیسویں پر کھانا "تھڑ" گیا تھا یا فلاں کا مہمان رات بھر بھوکا رہا۔

ان طعنوں، اس چھیڑ نے ہماری نفسیات میں کھانے کا خوف پیدا کر دیا چنانچہ ہم کسی کے لیے کھانے کا بندوبست کرتے ہیں یا اپنی پلیٹ بھرتے ہیں تو ہم انتہا کر دیتے ہیں، کھانے کے بعد "کھانا کیسا تھا" یہ ہمارا پہلا فقرہ ہوتا ہے۔

مہمان بھی کھل کر جھوٹی تعریف کرتے ہیں، ہم شادی بیاہ اور ختم درود کے بعد بھی فخر سے بتاتے ہیں "ہمارے گھر ہزار لوگ آئے لیکن پانچ دیگیں پھر بھی بچ گئیں"۔ یہ بچی ہوئی پانچ دیگیں ہمارے لیے اعزاز کی حیثیت رکھتی ہیں، یہ ہماری نفسیات ہے، ہم نے اس نفسیات کے تحت کولن میں بھی اپنی ضرورت سے زائد کھانا منگوا لیا، ہماری میز بھر گئی۔

ہم دونوں کم کھانے والے لوگ ہیں چنانچہ ہم بہت جلد سیر ہو گئے، ہم نے بل منگوایا، ادائیگی کی اور اٹھ کھڑے ہوئے، ہم جوں ہی دروازے کے پاس پہنچے، ایک جرمن بابا اٹھا، ہمارا ہاتھ پکڑا اور زور زور سے چلانے لگا، وہ جرمن زبان میں کچھ کہتا تھا۔

ہماری میز کی طرف اشارہ کرتا تھا اور اونچی اونچی آواز میں چلاتا تھا، ریستوران میں موجود لوگ ہماری طرف متوجہ ہو گئے اور وہ بھی بابا کی آواز میں آواز ملانے لگے، ہم دونوں پریشان ہو گئے، ہم اپنا جرم سمجھنے کی کوشش کرتے لیکن ہمیں اپنا جرم سمجھ نہیں آرہا تھا، ریستوران کے منیجر کو ہماری حالت پر رحم آ گیا، وہ بھاگ کر ہمارے پاس آیا اور ہمیں ٹوٹی پھوٹی انگریزی میں بتایا ”کولن میں خوراک کے ضیاع پر مہم چل رہی ہے۔

ہماری یونیورسٹی کے طالب علموں نے ریسرچ کی ہے کہ دنیا میں روزانہ ہزاروں لوگ بھوک سے مر جاتے ہیں اور لاکھوں لوگ بھوکے سوتے ہیں لیکن کولن شہر میں روزانہ پانچ سوٹن خوراک ضایع کر دی جاتی ہے، یہ ریسرچ شہر میں ”خوراک بچاؤ“ مہم کی بنیاد بن گئی، لوگ ریستوران میں اب صرف اتنا آرڈر دیتے ہیں جتنا یہ کھا سکتے ہیں، شہر میں اضافی خوراک آرڈر کرنا گناہ ہو چکا ہے۔ لوگ میزوں پر کھانا چھوڑ دینے والوں کا راستہ روک کر کھڑے ہو جاتے ہیں“۔

ہم یہ سن کر شرمندہ ہو گئے، میں نے منیجر سے پوچھا ”ہم اپنے جرم کا ازالہ کیسے کر سکتے ہیں“ منیجر نے بتایا ”آپ ریستوران میں موجود لوگوں سے معافی مانگیں، آئندہ احتیاط کا وعدہ کریں، یہ خوراک پیک کرائیں اور گلی میں موجود کسی ہوم لیس کو پیش کر دیں“

ہم دونوں نے فوراً ہاتھ جوڑے، ذرا سا جھکے، باباجی اور ریستوران میں موجود لوگوں سے معافی مانگی، اپنا بچا ہوا کھانا اپنے ہاتھ سے پیک کیا، ریستوران میں موجود لوگوں کو سلام کیا اور باہر آ گئے۔

یہ جرمنی کا دس سال پرانا واقعہ تھا، جرمن حکومت نے بعد ازاں خوراک ضایع کرنے کے خلاف باقاعدہ قانون بنا دیا، ریستوران میں موجود کوئی بھی شخص، کسی بھی وقت شکایت کر سکتا ہے اور پولیس کھانا ضایع کرنے کے جرم میں اس شخص کو گرفتار کر لے گی۔

جرمنی کی دیکھا دیکھی فرانس نے بھی 22 مئی 2015ء کو یہ قانون پاس کر دیا۔ فرانس کے نئے قانون کے مطابق سپر مارکیٹوں اور بڑے ریستورانوں میں کھانا ضایع کرنا جرم بن گیا۔ یہ بل سوشلسٹ جماعت کے رکن گیولامے گیروٹ نے پیش کیا، گیروٹ کا کہنا تھا کہ فرانس میں روزانہ ٹنوں کے حساب سے خوراک کچرے میں پھینکی جاتی ہے۔ یہ ظلم ہے اور اس ظلم کے خلاف قانون بننا چاہیے۔

فرانس کی پارلیمنٹ نے گیروٹ کا بل متفقہ طور پر منظور کر لیا۔ فرانس میں اب تمام سپر مارکیٹس، کھانے پینے کی دکانیں اور گروسری اسٹورز اپنی غیر فروخت شدہ اشیاء فلاحی اداروں کو دینے کے پابند ہوں گے، بل کے تحت 4305 مربع فٹ کے حامل تمام اسٹورز جولائی 2016ء سے پہلے فلاحی اداروں سے معاہدے کریں گے بصورت دیگر یہ 75 ہزار یورو تک جرمانہ ادا کریں گے۔ فلاحی ادارے یہ خوراک ضرورت مندوں تک پہنچائیں گے۔

یورپ کے دیگر ممالک بھی ایسی قانون سازی کر

رہے ہیں، یہ ممالک خوراک، پانی اور لباس کے ضیاع کو جرم بناتے جا رہے ہیں، قانون سازی کا یہ سلسلہ اگر اسی طرح چلتا رہا تو یورپ میں بہت جلد ایسا وقت آ جائے گا جب خوراک، پانی اور کپڑے ضائع کرنے والے لوگ جیل میں ہوں گے اور یورپ کے لوگ صرف ضرورت کے مطابق خوراک، پانی اور لباس خریدیں گے، یہ مثبت اقدامات ہیں، یہ انسانوں کو انسانیت کی طرف لے جا رہے ہیں، یہ انسان کو انسان کے ساتھ جوڑ رہے ہیں۔

ہم بھی ان رویوں سے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں، یہ درست ہے کہ ہماری حکومت، ہمارا سسٹم بہت کمزور ہے، یہ اس نوعیت کے قانون بنا سکے گی اور نہ ہی ان پر عمل کرا سکے گی مگر ہمارا معاشرہ، ہمارے لوگ بہت کچھ کر سکتے ہیں، ہم انفرادی سطح پر خوراک اور پانی دونوں بچا سکتے ہیں، ہم روزانہ ریستورانوں میں منوں کے حساب سے خوراک ضائع ہوتے دیکھتے ہیں، ہم کم از کم یہ خوراک ضرور بچا سکتے ہیں۔

میرے چند دوستوں نے دس برس قبل کھانا ضائع نہ کریں کلب بنایا۔ ہم نے فیصلہ کیا ہم جب بھی ریستوران میں کھانا کھائیں گے، ہم فالتو کھانا پیک کرائیں گے اور ہم یہ کھانا پارکنگ لاٹ میں موجود ڈرائیوروں، گلی کے چوکیداروں یا پھر چوکوں اور سڑکوں پر موجود بھکاریوں کو پیش کریں گے۔

ہم لوگ آج تک اس اصول پر کاربند ہیں، میں ایک بار پرویز رشید کے ساتھ کھانا کھا رہا تھا، میں نے آخر میں کھانا پیک کرایا اور پرویز رشید صاحب کو بتایا کہ میں جس دن لیٹ گھر جاتا ہوں میری گلی کے چوکیدار کو اس دن یقین ہوتا ہے میں اس کے لیے کھانا لے آؤں گا"۔ پرویز رشید نے فوراً وعدہ کیا" وہ بھی اپنی گلی کے چوکیداروں کا اسی طرح خیال رکھیں گے" میں نے ایک دن فائیو اسٹور ہوٹل میں کھانا پیک کرایا اور ویٹر سے درخواست کی، پارکنگ لاٹ میں میرے مہمان (یہ بھی وزیر تھے) کا ڈرائیور موجود ہے، آپ یہ کھانا اسے دے آئیں، وزیر صاحب نے فرمایا" میں اس کے کھانے کا خاص خیال رکھتا ہوں، یہ کھانا کھا چکا ہے"۔

میں نے عرض کیا" لیکن آج یہ فائیو اسٹار ہوٹل کا وہ کھانا کھائے گا جو آپ اور میں نے کھایا، وزیر صاحب بھی مسکرا کر ہمارے کلب میں شامل ہو گئے۔

ہمارے کلب کے ایک ممبر تحفے میں ملنے والی مٹھائیاں، کیک اور پھل ہمیشہ دفتر کے چپڑاسیوں، سویپرز اور چوکیداروں میں تقسیم کر دیتے ہیں۔ یہ لوگ یہ ٹوکرے اپنے اپنے گھر لے جاتے ہیں۔ ہمارے ایک ممبر کے تمام ملازمین غیر ملکی برانڈ کے کپڑے پہنتے ہیں۔ یہ کپڑے کہاں سے آتے ہیں؟ میرا دوست برانڈڈ کپڑوں کا رسیا ہے، یہ دھڑا دھڑ کپڑے خریدتا ہے، یہ چھ مہینے یہ کپڑے پہنتا ہے اور یہ قیمتی کپڑے بعد ازاں اس کے ملازمین استعمال کرتے ہیں۔ لاہور میں میرے ایک دوست نے اپنے تمام ملازمین کے بچوں کو اعلیٰ تعلیم دلائی، یہ بچے اعلیٰ اسکولوں میں پڑھے، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں تعلیم حاصل کی اور یہ اب اپنے قدموں پر کھڑے ہیں۔

ہمارے ایک ممبر جب بھی کھانے یا پینے کی چیز لیتے ہیں تو یہ دو لیتے ہیں، ایک اپنے لیے اور دوسری سڑکوں کے بھکاری بچوں کے لیے۔ میں نے اس سے ایک دن پوچھا

"تم بھکاری بچوں کو بھیک کے بجائے کھانے کی چیز کیوں دیتے ہو"۔

اس کا جواب تھا" یہ بچے سارا دن بھوکے پیاسے رہتے ہیں، لوگ ان کی آنکھوں کی بھوک پڑھ کر پیسے دیتے ہیں لیکن یہ پیسے ان بچوں کے ٹھیکیدار لے جاتے ہیں، میں ان بچوں کی بھوک کا بندوبست کرتا ہوں"۔

ہمارے ایک بزرگ دوست زندگی بھر تین نیکیاں کرتے رہے، یہ سردیوں میں دس رضائیاں بنواتے ہیں، یہ رضائیاں ضرورت مندوں میں تقسیم کر دیتے ہیں، یہ گرمیوں میں چھ ٹیبل فین خریدتے ہیں اور یہ فین کچی بستیوں میں ان گھروں میں دے آتے ہیں جن میں پنکھا نہیں اور یہ ہفتے میں دو دن چاولوں کے پیکٹ بنواتے ہیں، پیکٹ گاڑی میں رکھتے ہیں اور راستے میں بانٹتے چلے جاتے ہیں، ان کا دعویٰ ہے "یہ تین نیکیاں میری بخشش کے لیے کافی ہیں"۔

یہ ہم عام لوگ ہیں، یہ ہمارے کلب اور کلب کے ممبروں کی چند عادتیں ہیں۔

ریستورانوں کے مالک خاص لوگ ہوتے ہیں، یہ خاص لوگ اگر مہربانی فرمائیں، یہ شہروں کے غریب علاقوں کے سروے کرائیں، یہ محتاج گھرانوں کی فہرست بنائیں اور یہ گاہکوں کا بچا ہوا کھانا صاف کر کے روزانہ ان گھرانوں کو پہنچا دیں تو یہ نیکی بھی ہوگی اور انقلاب بھی۔ یہ ریستورانوں کے مالکان گاہکوں کو بھی اس نیکی میں شریک کر سکتے ہیں، یہ بروشر بنوائیں اور یہ بروشر مینیو کے ساتھ گاہکوں کو دے دیں، بروشر میں گاہکوں کو بتایا جائے "آپ کا بچا ہوا کھانا کتنے لوگ کھائیں گے" یہ بروشر بھی ایک نیا پاکستان تخلیق کرے گا، ایک ایسا پاکستان جس میں لوگ لوگوں کی خوراک کا بندوبست کریں گے، جس میں کوئی فالتو کھانا، فالتو نہیں ہوگا اور جس میں کوئی بھوکا، بھوکا نہیں سوئے گا۔

❖

آثار تو کچھ نظر آتے ہیں کہ آخر

مہمان کالم

اوریا مقبول جان

جرم، قتل و غارت، بھتہ خوری، اغوا، جنسی تشدد، مذہبی منافرت، نسلی خونریزی، یہ سب دنیا میں آباد بڑے بڑے شہروں کے الیے ہیں۔ انسانی تاریخ ایسے شہروں کی داستانوں سے بھری ہوئی ہے جو اپنے علاقوں میں جرائم کا ہیڈ کوارٹر تھے۔

1919 تک نیویارک تمام دنیا میں جرائم کی سب سے بڑی آماجگاہ سمجھا جاتا تھا۔ جس طرح وہ آج دنیا کا معاشی دارالحکومت ہے اسی طرح وہ اس زمانے میں جرائم کا عالمی دارالحکومت تھا۔

جنگِ عظیم اوّل کے بعد لندن اور گلاسگو جیسے شہر بڑے بڑے مافیا کے ہاتھوں میں یرغمال تھے۔

امریکا میں نیویارک اور شکاگو جرم کی کہانیوں کا مرکز تھے۔ لیکن سوال پیدا ہوتا ہے کہ ان شہروں میں امن اور قانون کی بالادستی کیسے قائم ہوئی۔

لیوک اوون نے اپنی کتاب "(History of Crime in England) برطانیہ میں جرائم کی تاریخ" میں چار صدیوں پر محیط ایسے ایک معاشرے کی تصویر کشی کی جو مجرموں کے ہاتھ یرغمال ہے۔ یہ تاریخ یورپ میں طاعون کے پھیلنے سے پہلے یعنی 1340 سے دو دہائیاں قبل سے شروع ہوتی ہے۔ طاعون نے جب یورپ کو اپنی لپیٹ میں لیا تو پھر 1346 سے 1354 تک موت کے سائے منڈلاتے رہے۔

ایک اندازے کے مطابق 20 کروڑ لوگ لقمۂ اجل بن گئے۔ یورپ کی تین چوتھائی آبادی مکمل طور پر ختم ہوگئی۔ اوون نے اس طاعون کی وبا سے پہلے کے انگلستان کا نقشہ یوں کھینچا ہے "گھروں کو روز بروز آگ لگا دی جاتی" مردوں عورتوں کو یرغمال بنا کر ان سے تاوان کی رقم وصول کی جاتی، تاوان دے کر بھی اگر کوئی فرد کسی خوفناک انجام سے بچ جاتا تو اپنے آپ کو خوش قسمت خیال کرتا۔

جے ایف نکلسن اور جان ٹیلر کے مطابق انگلستان انتہائی خوشحال اور دولت مند تھا، پھر بھی لٹیروں کے گروہ چھوٹی فوجوں کی طرح تھے۔

وہ اکثر شہر کے میلوں ٹھیلوں پر بلائے ناگہانی کی طرح ٹوٹ پڑتے۔ وہ شہر پر قبضہ کر لیتے اور گھروں کو لوٹ کر انھیں آگ لگا دیتے۔

1347 میں برسٹل پر ایک لٹیرے نے قبضہ کر لیا جو بندرگاہ پر لنگر انداز جہازوں کو لوٹتا تھا، جن میں بادشاہ کے حکم پر بننے والے جہاز بھی شامل ہوتے تھے۔ وہ ایک فاتح کی طرح اپنے احکام جاری کرتا تھا۔

اس کے ساتھی شہر میں جہاں چاہتے اور جسے چاہتے لوٹتے اور قتل کرتے تھے۔ چنانچہ بادشاہ کو تھامس اور لارڈ یز برکلے کو امن قائم کرنے کے لیے بھیجنا پڑا۔ جب ایک تاجر کے متعلق پتہ چلا کہ اس کے پاس ملکہ فلپا کے ہیرے ہیں تو ڈاکوؤں کے ایک

گینگ نے اس کا گھیراؤ کر لیا۔ جیسے ہی اس کے گھر کو آگ لگائی گئی، اس نے ہیرے ڈاکوؤں کے حوالے کر دیے۔

عدالتیں بے بس تھیں۔ ایک بدنام لٹیرے کو مانچسٹر کے قریب ایک عدالت میں پیش کیا گیا تو غنڈوں کا ایک گینگ عدالت کے باہر منتظر رہا اور عدالت میں آنے والے ہر شخص پر حملہ کر دیتا۔

جس کے نتیجے میں مقدمہ منسوخ کر دیا گیا" یہ نقشہ صرف اس تاریخ کی کتاب میں نہیں ملتا بلکہ تقریباً ہر اس مورخ نے جرائم کی دنیا کا تفصیل سے ذکر کیا ہے، جس نے یورپ کے جرائم کی تاریخ مرتب کی۔

ولسن ولمن کی کتاب (Criminal History of Mankind) "انسانی جرائم کی تاریخ" میں تو ایسے تمام شہروں کا تفصیلاً ذکر ہے۔ لیکن تمام مورخین اس بات پر متفق ہیں کہ ان شہروں میں جرم کا پھلنا پھولنا دو وجوہات کی وجہ سے ہوتا تھا۔

ایک سرکاری اور سیاسی سرپرستی اور دوسری عوام کی بے رحمانہ اور بزدلانہ خاموشی۔ کسانوں کی فصلیں ان کے کھیتوں سے زبردستی اٹھالی جاتیں اور یہ لوگ دن دیہاڑے یہ کام کرتے، پھر اناج کو ملوں کے پاس لے جاتے تاکہ ان سے پسوائیں۔ ملوں کے مالکوں کو بھی علم ہوتا کہ یہ چوری اور لوٹ کا مال ہے مگر وہ اس لیے انکار نہ کرتے کہ کہیں ان کی ملوں کو آگ نہ لگا دی جائے۔

نسلی تعصب کا یہ عالم تھا کہ کسی بھی غیر ملکی کو انگلینڈ میں دیکھ کر اس کا مذاق اڑایا جاتا۔ ایک پرتگالی کا کسی انگریز ملاح سے جھگڑا ہو گیا تو اس کے کان کیلوں سے دیوار میں ٹھونک دیے گئے۔ جب اس نے انتہائی اذیت سے کان دیوار سے چھڑا لیے تو ہجوم نے اسے چاقوؤں سے وار کر کے مار ڈالا۔

یہ صرف انگلستان کے شہروں کا نقشہ نہیں، بلکہ پورے یورپ کے بڑے بڑے شہر اس طرح کے جرائم کی دلدل میں دھنسے ہوئے تھے۔ خوفناک بات یہ تھی کہ جرائم کرنے والے یا ان کی سرپرستی کرنے والے غریب اور مفلوک الحال نہیں تھے، بلکہ معاشرے کے امیر ترین طبقات میں ان کا شمار ہوتا تھا۔

یہ زمانہ پوری انسانی تاریخ پر زوال کا دور تھا۔ منگول اپنے حملوں سے دنیا کو تاراج کر رہے تھے۔ پوری دنیا میں طوائف الملوکی تھی۔ منگولوں نے چین فتح کیا تو پوری چینی قوم نے ان کے خلاف لڑنے کے بجائے سر جھکانے میں عافیت سمجھی۔ چین کی زراعت اور تجارت منگولوں کے ہاتھوں مکمل طور پر تباہ ہو گئی اور وہ آفتوں اور مصیبتوں کی زد میں آگیا۔ ایسے میں چنگیز خان اور منگولوں کے دیس کی ایک جھیل ایزک جو ان دنوں کرغستان کے علاقے میں واقع ہے وہاں سے پلیگ یعنی طاعون کے جرثومے نے جنم لیا اور پھر یہ جرثومہ منگول فوج کے ساتھ ساتھ یورپ کی جانب روانہ ہوا۔

تاریخ بتاتی ہے کہ جب منگول فوج نے کریمیا کے ایک شہر کاما کا محاصرہ کیا تو ان کے ذریعے 1347ء میں پلیگ کی وبا یورپ میں پہنچی۔ یہ جرثومہ شاہراہ ریشم کے ذریعے سفر کرتا استنبول پہنچا، موصل کے شہر پر حملہ آور ہوا، حلب، فلسطین، یروشلم، شام اور دیگر علاقوں میں تھوڑی بہت تباہی پھیلائی لیکن یورپ کا تو عالم یہ تھا کہ پیرس کی آدھی آبادی موت کے گھاٹ اتر گئی۔ فلورنس کی آبادی 1338 میں ایک لاکھ بیس ہزار تھی جو 1351 میں صرف پچاس

ہزار رہ گئی۔ ہمبرگ میں 60 فیصد آبادی لقمۂ اجل بن گئی۔

جرمنی میں لگ بھگ ایک لاکھ ستر ہزار چھوٹے گاؤں اور قصبے تھے جو 1450 میں صرف 40 ہزار رہ گئے۔ پلیگ اس قدر تیزی سے پھیلا کہ اس سے پہلے کہ کوئی ڈاکٹر یا حکیم اس کی طرف توجہ دیتا ایک تہائی آبادی موت کے منہ میں جاچکی تھی۔

حیران کن بات یہ ہے کہ طاعون کی اس وبا کو لوگوں نے پھر بھی آسمانی یا خدائی آفت نہ سمجھا اور اپنے رویوں کو درست نہ کیا، اکثریت نے اس کا ذمے دار یہودیوں، بھکاریوں اور غیر ملکیوں کو قرار دے کر ان پر حملے شروع کر دیے۔ 1348 میں مینز اور کولون کی یہودی بستیوں کو تباہ برباد کر دیا گیا۔

یہاں تک کہ کوڑھ کے مریضوں کو زندہ جلا دیا گیا، جس شخص کو کسی قسم کی جلدی مرض تھی اسے بھی علاقوں سے باہر لے جاکر قتل کر دیا گیا۔ اس کے بعد یورپ پر تین صدیاں ایسی گزری ہیں کہ بار بار ان پر پلیگ کا حملہ ہوتا رہا۔ دنیا پر آخری حملہ 1855 سے 1859 میں ہوا جب صرف ہندوستان میں ایک کروڑ لوگ مارے گئے۔ آپ اس زمانے کے ہندوستان کے حالات ملاحظہ کر لیں تو آپ کو اس عذاب کی وجوہات کا اندازہ خود بخود ہو جائے گا۔

مجھے معلوم ہے کہ میں اس سب کو اللہ تعالیٰ کی جانب سے سزا اور عذاب کہوں گا تو میرے دوست بڑی آسانی سے جواب دیں گے کہ اس وقت تک میڈیسن اتنی زیادہ ترقی نہیں کر سکی تھی اس لیے اموات زیادہ ہو گئیں۔

انسان جب بھی کسی آفت کا شکار ہوتا ہے تو اس کی سائنسی توجیہہ کر لیتا ہے، لیکن اللہ اس کے ایک آفت پر قابو پانے کے بعد دوسری اس سے بڑی آفت نازل کر دیتا ہے۔

انسان آفتوں سے نبرد آزما ہوتا ہے، بیماریوں پر قابو پاتا ہے لیکن ایک دوسری آفت اور دوسری بیماری اس کا سامنا کر رہی ہوتی ہے۔ انسان اپنی تدبیروں پر فخر کرتا رہتا ہے اور سمجھتا ہے کہ وہ آفت، بیماری اور مصیبت پر قابو پا سکتا ہے، لیکن اسے اس کا اندازہ تک نہیں ہوتا کہ تقدیر نے اس پر یہ آفت اس کے اعمال کے نتیجے میں نازل کی ہے۔

اللہ اپنے عذابوں میں سے ایک عذاب آپس کی خانہ جنگی اور قتل و غارت کو بھی بتاتا ہے "وہ تمہیں مختلف ٹولیوں میں بانٹ کر ایک دوسرے سے لڑا دے اور ایک دوسرے کی طاقت کا مزہ چکھا دے (الانعام 65)

ہم تدبیر سے عذابوں کو ختم کرنا چاہتے ہیں لیکن اللہ کی امید سے ہمارے ایک اور رویے کا انتظار کر رہا ہے۔

وہ فرماتا ہے "پھر کوئی بستی ایسی کیوں نہ ہوئی کہ ایمان لاتی تو اسے اس کا ایمان نفع دیتا سوائے یونس کی قوم کے، جب وہ ایمان لائی تو ہم نے دنیا کی زندگی میں ان سے ذلت کا عذاب دور کر دیا اور ایک مدت تک دنیا کے فوائد سے انہیں بہرہ مند ہونے کا موقع دیا" (یونس:98)۔

یونس کی قوم اجتماعی استغفار میں چلی گئی تھی اور اللہ نے ان پر اپنا کرم فرما دیا تھا لیکن ہم تدبیر سے تقدیر کو شکست دینا چاہتے ہیں۔ شاید اقبال نے ہماری اسی حالت کی جانب اشارہ کرتے ہوئے کہا تھا۔

آثار تو کچھ کچھ نظر آتے ہیں کہ آخر
تدبیر کو تقدیر کے شاطر نے کیا مات

❖

ہمارا نوجوان

ناکامی سے دوچار کیوں؟

جبار قریشی

ہم قدیم کہانیوں میں پڑھتے ہیں کہ زمین میں مختلف مقامات پر خزانے دفن ہیں اور ہر خزانے کا محافظ ایک اژدھا ہے اور جب تک ہم اس اژدھے پر غالب نہ آجائیں ہم اس خزانے تک پہنچ نہیں سکتے۔

اس کہانی کو بہت سے لوگ ایک من گھڑت کہانی سمجھتے ہیں۔ اس کہانی کے مطلب میں ایک حقیقت پوشیدہ ہے، خزانے دراصل وہ ذہن اور جسمانی صلاحیتیں ہیں جو ایک انسان کو عطا کی گئی ہیں اور اژدھے دراصل منزل مقصود تک پہنچنے کے لیے راہ میں آنے والی مشکلات اور رکاوٹیں ہیں۔ دیکھنے میں آتا ہے کہ ہمارے بیشتر نوجوان کسی کام کی ابتدا کرتے ہیں تو ان کی راہ میں جب مشکلات اور سختیاں آتی ہیں تو وہ ہمت ہار بیٹھتے ہیں۔

ہمارے یہاں نوجوانوں کو زندگی کے مختلف شعبوں میں رہنمائی دینے کا کوئی واضح نظام موجود نہیں ہے، ہمارے یہاں نہ ایسی اکیڈمی ہے جو بچوں کی صلاحیت کو جانچ کر ان کو رہنمائی فراہم کریں اور نہ ہی ہمارا نصاب تعلیم ایسا ہے جس سے طالب علم خود اپنی منزل متعین کرسکے۔ بالخصوص نچلے اور متوسط طبقے کے طلبا کے لیے یہ ان کی تعلیمی زندگی کا سب سے اہم مسئلہ رہا ہے۔

پالیسی ساز اداروں کو اس پر غور ضرور کرنا چاہیے۔ (کم از کم میٹرک کے نصاب میں ایک Subject ایسا ضرور ہونا چاہیے جو طلبا کی اس حوالے سے رہنمائی کرسکے) اس ضمن میں یہ دیکھا گیا ہے کہ بعض نوجوان والدین کے دباؤ یا دوستوں کی رائے یا کسی شخصیت کو اپنے لیے آئیڈیل بنا کر اپنے لیے پیشے (کیریئر) کا انتخاب کرتے ہیں اگر اس میں ان کی دلچسپی، ذہنی رجحان اور اس شعبے کے لیے مطلوبہ صلاحیت نہ ہوں تو وہ ناکامی سے دوچار ہوجاتے ہیں۔ بعض نوجوان ذاتی تجربوں کو کامیابی کا زینہ بناتے ہیں، ذاتی تجربوں کے ذریعے کامیابی کا حصول مشکل ہوتا ہے ہونا یہ چاہیے کہ دوسروں کے تجربات سے بھی بھرپور فائدہ اٹھایا جائے۔

اکثریت ایسے نوجوانوں کی ہے جو یہ فیصلہ خود نہیں کرتے بلکہ حالات کا دھارا انھیں جس سمت

بہا کر لے جائے وہ اسی دھارے میں بہتے چلے جاتے ہیں، اپنی زندگی کا بیشتر حصہ گزارنے کے بعد انھیں معلوم ہوتا ہے کہ ان میں صلاحیتیں کچھ اور تھیں بن کچھ اور گئے۔ وہ لوگ قسمت کے دھنی ہوتے ہیں جو ان کا شوق ہوتا ہے وہی ان کی Job بھی ہوتی ہے۔ اس طرح کام ان کے لیے ایک مشغلہ بن جاتا ہے، کام کو انجام دینے میں انسان کو تھکن کا احساس نہیں ہوتا بلکہ اسے ادا کرنے میں اسے ایک طرح کی مسرت حاصل ہوتی ہے۔ اس طرح وہ پر مسرت اور خوشگوار زندگی گزارتے ہیں۔

ایسے نوجوان جو خود کو ناکامی سے دوچار سمجھتے ہیں ان کے لیے چند اصول ہیں جن کو اپنا کر وہ اپنی ناکامی کو کامیابی میں بدل سکتے ہیں۔ ہر انسان کو اپنے اندر پائی جانے والی خوبیوں اور خامیوں کا اندازہ ہوتا ہے۔ کامیابی کا اہم راز یہ ہے کہ ایسے کام کو اپنائیں جو آپ کے ذوق کے مطابق ہو۔ ہمارے باطنی رجحانات مقناطیس کی طرح ہوتے ہیں۔ سیکھی ہوئی چیزیں ہمارے باطنی رجحانات کے مطابق ہوں تو وہ آسانی سے ہمارے حافظہ کے خزانے میں محفوظ ہو جاتی ہیں اور لمبی مدت تک رہتی ہیں۔ اگر معاملہ اس کے برعکس ہو تو ہمارا ذہن اسے فراموش کر دیتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ ایسے کاموں کو اپنایا جائے جس میں آپ کی دلچسپی، رجحان، لیاقت اور صلاحیت پائی جاتی ہو۔

ہر کام میں جس حد تک مشکلات اور سختیاں ہوتی ہیں اسی حد تک اس میں ارادے کی پختگی اور مضبوطی درکار ہوتی ہے ..... مضبوط قوت ارادی ہی کامیابی کا وہ راز ہے جو مشکلات اور سختیوں کو راستے سے ہٹا دیتا ہے، اس لیے جس کام کا بھی آغاز کریں مضبوط قوت ارادی کے ساتھ اس کے حصول میں لگ جایئے۔

کامیابی کے حصول کے لیے جذبے کا ہونا بہت ضروری ہے۔ یہ آپ کا مشاہدہ ہو گا کہ مرغی بلی کے مقابلے میں ایک بہت کمزور جانور ہے جب بلی مرغی پر جھپٹتی ہے تو مرغی راہ فرار اختیار کرتی ہے لیکن جب یہی بلی مرغی کے بچوں پر حملہ کرتی ہے تو مرغی میں بچوں کی محبت کا جذبہ غالب آجاتا ہے وہ اس جذبے کی طاقت سے بلی کے مقابلے پر اتر آتی ہے یعنی جذبہ ایک ایسا ہتھیار ہے جو ہمارے اندر کی دبی ہوئی قوتوں کو جگا دیتا ہے اس لیے جذبے کے بغیر کسی بڑی کامیابی کا حصول ناممکن ہے۔

آپ کسی لکڑی پر کلہاڑی سے مسلسل ضرب لگاتے ہیں، کچھ ضربیں لگانے کے بعد لکڑی دو حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہے آپ آخری ضرب یا وار کو ہی کامیابی سمجھتے ہیں جب کہ کامیابی آخری ضرب لگانے سے حاصل نہیں ہوتی بلکہ مسلسل ضرب لگانے سے حاصل ہوتی ہے۔ اس لیے کامیابی کے حصول کے لیے ایک اہم راز مسلسل جدوجہد ہے اس کے بغیر کامیابی کا حصول ناممکن ہے۔

کامیابی کے اسباب میں سے ایک اہم سبب یکسوئی بھی ہے، کام میں یکسوئی کا وہی کردار ہے جو کسی بوجھ اٹھانے میں لیور کا ہوتا ہے۔ لیور کا اصول یہ ہے کہ اس کی مدد سے طاقتیں ایک نقطے پر جمع ہو جاتی ہے اور لیور ایک مناسب زور لگا کر بڑے اور بھاری جسم کو بلند کر کے اٹھا لیتا ہے۔ اس طرح یکسوئی فکر اور سوچ کو ایک نقطہ پر مرکوز رکھتی ہے جس سے انسان کے سامنے آنے والی مشکلات اس کے سامنے سے اٹھ جاتی ہیں۔

دیکھا گیا ہے کہ جب بھی کوئی شخص مثبت سمت

میں کام کرتا ہے جہاں اس کے بہت سے لوگ حامی اور مددگار ہوتے ہیں وہاں اس کی مخالفت کرنے والے بھی کم نہیں ہوتے ایسے حالات میں مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ ثابت قدم رہتے ہوئے اپنا راستہ خود تلاش کرنا چاہیے۔

اس کے لیے آپ کو اپنے اندر یقین کی قوت پیدا کرنی ہوگی۔ یقین ایک ایسا سرمایہ ہے جس کی بدولت انسان اپنی کامیابی کے لیے منزل مقصود، ہدف اور مقاصد کو حاصل کرلیتا ہے، کام میں کامیابی کا یقین اسے زندگی کے سخت لمحات میں بھی کام اور کوشش سے دستبردار ہونے نہیں دیتا۔

بعض اوقات تمام تر کوشش کے باوجود انسان ناکامی سے دوچار رہتا ہے۔ ایسے حالات میں مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ تاریخ کے صفحات بتاتے ہیں کہ بہت سی کامیابیاں انسان کو ناکامیوں کے بعد حاصل ہوتی ہیں کیونکہ شکست کھانے والے ایک نئے عزم کے ساتھ دوبارہ کام کے میدان میں وار ہوتے ہیں اور منزلِ مقصود پر پہنچ کر دم لیتے ہیں۔ شکست خواہ کتنی ہی بڑی کیوں نہ ہو ہمیشہ وقتی ہوتی ہے اور اسے دوبارہ منصوبہ بندی کے ذریعے کامیابی میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

یہ بات بھی ذہن میں رہنی چاہیے کہ کامیابی کا فیصلہ صرف اس بات سے نہیں کیا جانا چاہیے کہ آپ زندگی میں کس مقام پر پہنچ جاتے ہیں بلکہ کامیابی کا فیصلہ اس بات سے کیا جانا چاہیے کہ آپ نے اپنی مشکلات اور حالات میں رہتے ہوئے کس حد تک جدوجہد کی اور ان مشکلات پر قابو پایا۔

یاد رکھیں! زندگی ایک اور طویل تھکا دینے والی کہانی ہے اس کو وہی لوگ کامیاب بنا سکتے ہیں جن کی توجہ کہانی کے اگلے پیراگراف پر لگی رہے۔

❖

مرنے کے بعد بھی زندگی ہے۔ سائنس نے بھی ثابت کردیا

جرمنی کے ماہرین نفسیات اور محققین نے دعویٰ کیا ہے کہ ان کے تجربات سے ثابت ہوگیا ہے کہ موت کے بعد بھی زندگی جاری رہتی ہے اگرچہ اس کی نوعیت ہماری دنیا کی زندگی سے مختلف ہوتی ہے۔ یہ تجربات جرمن کی ٹیکنا چی یونیورسٹیٹ (Techniche Universtiat) میں کارڈیو پلمونری ریسی ٹیشن مشین کی مدد سے کیے گئے جن میں مختلف مذاہب سے تعلق رکھنے والے 944 افراد نے رضاکارانہ طور پر شرکت کی۔ تجربات میں شامل افراد کو ادویات کی مدد سے بیس منٹ کے لیے کلینکی موت کی کیفیت میں پہنچایا گیا۔ یہ کیفیت ایسے ہی ہے جیسے کسی کی حقیقی موت واقع ہوجائے لیکن اس کی خاص بات ہے کہ سی پی آر مشین اور ادویات کی مدد سے ان کی زندگی دوبارہ بحال کی جاسکتی ہے۔

تجربات میں شامل سب افراد نے ملتے جلتے قریب المرگ تجربات بیان کیے جن میں اوپر اٹھ جانے، بہت سکون اور راحت محسوس ہونے اور جسم مردہ ہونے کے باوجود سب احوال کا مشاہدہ کرنے کی کیفیات شامل ہیں۔ تحقیق کے سربراہ ڈاکٹر برتھولڈ ایکر مین کا کہنا تھا کہ ان تجربات نے ثابت کردیا ہے کہ جسم مردہ ہونے سے زندگی کا اختتام نہیں ہوتا بلکہ انسان ایک لطیف حالت اور کیفیت میں چلا جاتا ہے اور ایک نئی زندگی کا آغاز ہوجاتا ہے۔

زاہد اس گھر کو دیکھ کر پریشان ہو گیا۔ اُسے اپنی آنکھوں پر یقین نہیں آرہا تھا۔ اس نے دوبارہ اپنی آنکھیں ملیں، لیکن منظر پھر بھی وہی رہا۔ ایک روز پہلے ہی وہ اپنے گھر والوں کے ساتھ ایک قریبی عزیز کی شادی میں شرکت کے لیے کراچی سے روانہ ہوا تھا۔ شادی لاہور میں تھی۔ فہد پہلے کبھی لاہور نہیں گیا تھا، لاہور تو دور کی بات وہ کراچی سے بھی باہر نہیں گیا.... مگر جب وہ انے رشتہ داروں کے گھر پہنچا تو اس گھر کو دیکھ کر بہت حیران ہوا۔

اسے ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ اس نے یہ گھر پہلے بھی کہیں دیکھا ہے، وہی گہری گلابی رنگ کی تین منزلہ عمارت جس کا ایک بڑا سرمئی دروازہ تھا، ارد گرد کیاریوں میں وہی سفید اور سرخ پھولوں کے پودے لگے ہوئے تھے، اندر داخل ہوتے ہیں وہی ماربل کا فرش اور ہر کمرے میں دیواروں پر ہلکے سبز رنگ کا روغن بڑی مہارت سے کیا گیا تھا۔ ڈرائینگ روم جسے مہمانوں کی خاطر تواضع کے لیے استعمال کیا جاتا تھا اس میں ایک بیضوی شکل کی میز کے گرد دس بارہ کرسیاں لگی تھیں، کمروں سے ملحقہ ایک بہت لمبا برآمدہ .... غرض اس گھر کا ایک ایک حصہ ایک ایک کونہ دیکھ کر یہ محسوس ہوتا تھا کہ یہ پہلے بھی کہیں دیکھا ہے۔

اس نے اپنی والدہ سے پوچھا کہ "میرا خیال ہے! میں نے اس گھر کو پہلے بھی کبھی دیکھا ہے؟.... کیا پہلے کبھی بچپن میں یہاں آیا ہوں؟" تو وہ کہنے لگیں نہیں بیٹا....! اس گھر تو کیا تم تو لاہور بھی کبھی نہیں آئے۔

فہد پھر تذبذب میں مبتلا ہو گیا۔ اس نے سوچا کہ وہ شاید غلطی پر ہے، ہوسکتا ہے کہ یہ اس کا وہم ہے، گھروں کی مشابہت بھی کبھی کبھی گم راہ کر دیتی ہے، لیکن لاہور میں اور بھی تو گھر ہیں، انہیں دیکھ کر اسے کوئی ایسا خیال کیوں نہیں آیا۔

کیا پہلے کبھی کسی تصویر میں اس گھر کو دیکھا تھا، یا پھر کبھی کسی خواب میں نظر آیا تھا۔ زاہد جتنے دن لاہور میں رہا اسی تذبذب میں مبتلا رہا، اور بالآخر ان سوالوں کا جواب کھوجے بناہی کراچی واپس آگیا۔

حیرت کی بات یہ ہے کہ اسے ایسا احساس نہ لاہور آنے پہلے کبھی ہوا اور نہ کراچی آنے کے بعد کبھی ہوا۔ اس کے بعد بھی زاہد دو بار لاہور گیا اور ہر بار اسے اسی احساس نے تنگ کیا۔ اگر یہ کوئی وہم تھا تو صرف ایک ہی جگہ جا کر ہی کیوں ہوتا ہے۔

یہ احساس اور کیفیت صرف زاہد کے ساتھ نہیں ہے، ہم میں سے اکثر لوگوں نے کبھی نہ کبھی یہ محسوس کیا ہوگا کہ ہمارے سامنے ہونے والا واقعہ، ہماری زندگی میں پہلے بھی رونما ہو چکا ہے، یا آپ جو کچھ دیکھ رہے ہیں یا جو کچھ اب بیت رہا ہے یہ آپ پہلے بھی دیکھ چکے ہیں یا پھر آپ نے جو کچھ کہا یا سنا ہے، یہ سب آپ پہلے بھی کہہ اور سن چکے ہیں یا کسی انجان اجنبی جگہ جا کر آپ کو محسوس ہوتا ہو کہ آپ وہاں پہلے بھی جا چکے ہیں۔

کیا یہ باتیں ہم نے پہلے سے خواب میں

کسی انجان اور اجنبی جگہ جاکر ایسا محسوس ہونا کہ آپ پہلے بھی وہاں کبھی آئے تھے....

دیکھی ہوتی ہیں.... یا پھر یہ کوئی واہمہ، دماغی خلل یا نفسیاتی مرض ہے.... یا یہ پہلے سے جان لینے کی ہماری کوئی باطنی صلاحیت ہے.... بقول فراق گورکھپوری۔

بہت پہلے سے ان قدموں کی آہٹ جان لیتے ہیں
تجھے اے زندگی ہم دور سے پہچان لیتے ہیں

❖❖❖

یہ کیفیت آخر ہے کیا؟....

ماہرین نفسیات اور سائنسدان اس پر عرصہ دراز سے تحقیق کررہے ہیں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے۔

یونانی مفکر ارسطو سمیت قدیم زمانے کے لوگ اس بات پر یقین کرتے تھے کہ ہماری روح ہماری پیدائش سے قبل بھی کہیں وجود رکھتی تھی اور موت کے بعد بھی اس کا وجود قائم رہتا ہے۔ اس کے علاوہ دورانِ خواب ہماری اس جسم کے باہر سفر کرتی ہے، خواب میں سوتے وقت ہماری روحیں گھومتی پھرتی ہیں تو وہ جس جس جگہ جاتی ہیں اور جس جس سے ملتی ہیں جب ہم جاگنے پر وہ دیکھتے ہیں یا ان میں سے کسی سے ملتے ہیں تو ہمیں لگتا ہے کہ یہ سب ہمارے ساتھ پہلے بھی ہوا ہے۔

سب سے پہلے پانچویں صدی عیسوی کے رومی مفکر بشپ سینٹ آگسٹائن نے اس پر بحث کی اور اسے لاطینی میں falsae memoriae یعنی جھوٹی یادوں کا نام دیا۔

آگسٹائن لکھتے ہیں کہ نیند میں، جب ہم سپنوں کی اڑان بھر رہے ہوتے ہیں، ہم جو کچھ بھی تخیل کرتے ہیں، ہماری یادوں میں محفوظ ہو جاتا ہے اور جاگنے کے بعد بھی ذہنوں میں رہتا ہے۔ بعد میں ہم خیال کرتے ہیں ہم نے ایسا کیا تھا یا ایسا دیکھا تھا مگر حقیقتاً ایسا نہیں ہوتا۔

اٹھارہویں صدی کے مورخ سر والٹر اسکاٹ نے اسے پہلے سے موجودگی pre-existence کا احساس قرار دیا۔ اس کیفیت کو اور بھی نام دیے گئے مثلاً برطانیہ کی سوسائٹی فار سائیکک ریسرچ Society for Psychical Research کے بانی فریڈرک ڈبیو ایچ مائرز Frederic W. H. Myers نے اسے پرومنیشیا promnesia یعنی پہلے سے محفوظ یادوں کا نام دیا، مائرز لکھتے ہیں کہ جس طرح گزرے ہوئے واقعات کے علم کا تعلق ہماری یادداشت سے ہے اسی طرح آنے والے واقعات کا علم ہمیں اس دور اندیشی سے ملتا ہے جو ہم اپنی روح کے بیرون از جسم جانے پر دیکھ چکے ہیں۔

ماہر نفسیات کارل ژنگ نے اسے recognition of immemorially known کہا ہے۔

سگمنڈ فرائیڈ نے اسے paramnesia کا نام دیا اور اس کا تعلق لوگوں کی دبی ہوئی خواہشات اور تناؤ پر مبنی یادداشت قرار دیا ہے۔

1876ء میں فرانسیسی سائنسدان ایمل بوراک Emile Boirac نے اس پراسرار کیفیت پر تحقیق کی اور اس ایک انوکھے احساس اور کیفیت کو Déjà vu کا نام دیا۔ اسے اردو میں ڈیژاؤو اور ڈیجاؤو لکھا جاتا ہے اور تلفظ ڈے ژاوو day-zsa woo کیا جاتا ہے۔ ڈیژاؤو دراصل فرانسیسی لفظ ہے۔ Déjà کے معنی، پہلے سے، قبل اور ابتداء سے وغیرہ کے ہوتے ہیں جبکہ vu کے معنی مشاہدے یا دیکھنے کے آتے ہیں۔ اردو میں اس کے معنی "پہلے سے دیکھا ہوا" ہیں اور انگریزی میں اس کا ترجمہ Already Seen کیا جاتا ہے۔

ماہرین نفسیات کے مطابق ڈیژاؤو ایک ایسی نفسیاتی کیفیت یا ایسے لمحات کو کہا جاتا ہے کہ جس میں کوئی شخص، ایک بالکل اجنبی اور پہلی مرتبہ دیکھی جانے والی شے (فرد یا ماحول) کے بارے میں یہ گمان یا خیال رکھتا

ہو کہ اس ماحول یا شے کو وہ پہلے بھی دیکھ چکا ہے۔ یعنی ایسی کیفیت جس میں ایک نیا ماحول، پرانے یا ماضی سے معلومہ و شناسا ہونے کا احساس (sensation) اجاگر کر رہا ہو۔ یعنی ایسی کیفیت جس میں ہمیں لگتا ہے کہ ہم یہ کام پہلے بھی کر چکے ہیں۔ یہ چیز پہلے بھی دیکھ چکے ہیں۔ کبھی ایسا ہو کہ آپ کو کوئی بات بتائی جائے اور آپ کو لگے کہ اسکے بارے میں تو آپکو پہلے بھی پتہ تھا یا کسی گفتگو کے دوران ایسا محسوس ہو کہ یہ بات پہلے بھی ہو بہو ہوئی تھی یا یہ آواز میں نے پہلے بھی سنی تھی۔ کسی جگہ پہلی مرتبہ جا کر یہ احساس ہونا کہ میں یہاں پہلے بھی آ چکا ہوں، اور کسی فرد سے پہلی مرتبہ ملنے پر یہ احساس ہونا کہ میں اس فرد کو پہلے بھی دیکھ چکا ہوں....

❖❖❖

ڈیژاوو کِن لوگوں کو ہوتا ہے؟....

آپ کو اپنی زندگی میں شاید اس سے سامنا بھی ہوا ہو مگر ہو سکتا ہے کہ اپنے کبھی اس پر غور نہ کیا ہو لیکن ڈیژاوو کی اس کیفیت سے بے شمار لوگ واقف ہیں....

تحقیق کے مطابق ہم میں سے دو تہائی لوگوں کو زندگی میں ایک مرتبہ ڈیژاوو ضرور ہوتا ہے، تاہم ابھی تک پوری طرح معلوم نہیں ہو سکا کہ یہ کیفیت ہوتی کیوں ہے۔ 1973ء میں شکاگو یونیورسٹی کی National Opinion Research Council کے ایک سروے میں 58 فیصد امریکیوں نے ڈیژاوو کی کیفیت سے گزرنے کا اقرار کیا، 1986ء کے سروے میں یہ تعداد بڑھ کر 67 فیصد ہو گئی، ایک حالیہ سروے کے مطابق دنیا میں تقریباً 70 فیصد افراد اس کا صورتحال کا سامنا کر چکے ہیں اور اس کے بارے میں اکثر کنفیوز رہتے ہیں....

امریکی ریاست ڈیلاس میں ساؤتھرن میتھڈسٹ یونیورسٹی، ڈیڈمن کالج میں شعبہ نفسیات کے پروفیسر ایلن براؤن کا کہنا ہے کہ ڈیژاوو زیادہ تر نوجوانوں کو ہوتا ہے۔ لوگوں کو پہلی مرتبہ ڈیژاوو کی کیفیت تقریباً چھ، سات برس کی عمر میں ہوتی ہے، تاہم 15 سے 25 سال کی عمر کے دوران یہ زیادہ مرتبہ ہوتا ہے، اور پھر جوں جوں آپ کی عمر بڑھتی جاتی ہے یہ کیفیت کم اور بہت ہو جاتی ہے۔

ایسے واقعات کا مشاہدہ زیادہ تر خواتین کو ہوتا ہے.... کیونکہ خواتین زیادہ receptive ہوتی ہیں۔ یعنی ان میں روزمرہ کے واقعات کو جذب کرنے کی صلاحیت اور خفیف سے خفیف تر اشارہ اور بات سمجھنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ اس لئے خواتین کو اس قسم کے تجربات زیادہ ہوتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں خواتین کی چھٹی حس زیادہ بہتر ہوتی ہے۔

عام لوگوں میں یہ صورتحال تقریباً پانچ سے دس سیکنڈز تک رہتی ہے، لیکن کبھی اس کا دورانیہ بعض اوقات منٹوں اور کئی دفعہ اس سے بھی طویل ہو جاتا ہے۔ جو کچھ بھی ہو یہ صورتحال کوئی خطرناک بات نہیں، یہ اکثر لوگوں کو پیش آتی ہے اور ایک طرح سے قدرت کی ایک مسٹری ہے۔ ماہرین اس کوشش میں ہیں کہ اس کے اصل اسباب معلوم کرلیں....

ڈیژاوو کیوں ہوتا ہے؟....

انسانی دماغ دنیا کی پیچیدہ ترین چیز ہے، اسے اب تک سمجھا نہیں جا سکا ہے۔ دنیا میں بہت اعلیٰ اور تیز کمپیوٹر بنائے جا چکے ہیں لیکن انسانی دماغ دنیا کے کسی بھی تیز ترین کمپیوٹر سے تیز تر ہے۔ انسانی دماغ سو ارب سے زائد نیوران (عصبی خلیوں) اور کھربوں سائی نپس (عصبی جنکشن) سے مل کر بنتا ہے جبکہ ایک دماغی خلیے کے دیگر دماغی خلیات کے ساتھ ایک ہزار سے دس

ہزار تک رابطے ہوتے ہیں اور ان خلیات کے درمیان پیغامات کی منتقلی ایک سیکنڈ کے ہزارویں حصے ہو جاتی ہے، انسانی ذہن کے بہت سے گوشے ایسے ہیں جن کے لیے ابھی بہت سی تحقیق کی ضرورت ہے۔

جہاں تک اس بات کا تعلق ہے کہ کچھ ایسا واقعہ وقوع پذیر ہوا جو آپ کو لگا کہ پہلے بھی ہو چکا ہے۔ ماہرین نفسیات اور سائنسدان اس پر عرصہ دراز سے تحقیق کر رہے ہیں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے۔ اس کی بہت ساری وجوہات پر بحث ہوتی رہی ہے۔ ماہرین ابھی تک حتمی طور پر ڈیژاوو کی اصل وجوہات کا کھوج تو نہیں لگا سکے۔ تاہم اس حوالے سے انہوں نے کئی نظریات ضرور وضع کیے ہیں۔ ان نظریات کو ہم تین حصوں یا تین طبقوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

ایک طبقہ اسے واہمہ یا فریب قرار دیتا ہے،، دوسرا طبقہ اسے دماغ کے یادداشت والے حصے میں پیدا ہونے والا خلل بتاتا ہے م جبکہ تیسرا طبقہ اس کا تعلق مستقبل دیکھنے کی صلاحیت اور سچے خوابوں سے جوڑتا ہے۔

کیا ڈیژاوو ! ایک واہمہ ہے ؟

پہلا طبقہ اُن ماہرین کا ہے جن کے نظریات میں ڈیژاوو کو بے مقصد اور غیر منطقی کیفیت سمجھتے ہوئے اسے ایک واہمہ یا حواس کا فریب قرار دیا گیا ہے، یعنی اس کی انسانی زندگی اور عقلیت میں سرے سے کوئی اہمیت ہی نہیں۔

ان ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسی کیفیت محض وہم ہوتی ہے۔ ایسے واقعات دراصل روزمرہ زندگی کا حصہ ہوتے ہیں۔ روزمرہ زندگی میں ہم روز ہی ایک جیسی باتیں دہراتے ہیں۔ جیسے روز ہی آپ برش کرتے ہیں، وضو کرتے ہیں۔ نہاتے ہیں، آپ کے گھر مہمان آتے ہیں یا آپ کسی کے گھر جاتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ یا کسی کو اچانک یہ احساس ہونا کہ باہر فلاں دوست بیٹھا ہو گا۔ حالانکہ وہ دوست یقیناً آپ سے اکثر ملتا ہو گا۔ اسی کو دوسری زبان میں دل سے دل کی راہ والی اصطلاح میں بیان کیا جاتا ہے۔ یہ سارے واقعات ہمارے روزمرہ کا حصہ ہیں چونکہ اسطرح کے واقعات روزانہ ہی دہرائے جاتے ہیں اس لئے کچھ عجب نہیں کہ آپ کو یہ احساس ہو کہ یہ پہلے بھی ہو چکا ہے۔

محض چیزوں کی مشابہت کا نام

بعض ماہرین کا ایک نظریہ یہ بھی ہے کہ مختلف چیزوں اور چہروں کی مشابہت بھی کبھی کبھی انسان کو گمراہ کر کے ڈیژاوو کی کیفیت میں مبتلا کر دیتی ہے، یہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کوئی ایسی چیز یا واقعہ دیکھتے ہیں جس سے ملتی جلتی چیز یا واقعے کا تجربہ آپ پہلے کر چکے ہوتے ہیں، اس کی یاد آپ کے دماغ کے کسی خانے میں محفوظ ہوتی ہے۔ مثلاً کسی خاص کمرے کی ساخت یا کسی کمرے میں مختلف چیزوں کی ترتیب دیکھ کر آپ کو لگتا ہے کہ آپ یہ کمرہ کبھی پہلے بھی دیکھ چکے ہیں۔

ڈچ ماہر نفسیات ہرمن سنو Hermon Sno نے اسے ہولوگرام تھیوری کا نام دیا ہے، ان کے مطابق ہماری یادداشت ایک ہولوگرام کی طرح ہے، جس میں ہم کسی بھی خیال کو تھری ڈی صورت میں تخلیق کر لیتے ہیں، ڈیژاوو تب ہوتا ہے جب ہمیں اپنے ماحول میں کوئی ایسا

احساس (نظر، لمس، آواز، خوشبو، وغیرہ) ہوتا ہے جو ہمارے ماضی کی کسی منسلک یاد سے ملتا جلتا ہوتا ہے، اور ہمیں محسوس ہوتا ہے کہ ایسا پہلے بھی ہو چکا ہے۔

ماہرین کے مطابق کسی بھی واقعے یا تجربے سے گزرتے ہوئے ہم چیزوں کو جانی پہچانی شکل دینے کیلئے ایک خاکے کا لاشعوری استعمال کرتے ہیں۔ جیسے آپ اپنے کمرے میں بیٹھے ہیں اور آپ کی ٹیبل کمرے کی شمالی دیوار کے ساتھ ہے۔ اگر آپ آنکھیں بند کرکے یا منہ دوسری طرف کرکے کمرے کا خاکہ اپنے ذہن میں بنائیں گے تو آپ کو میز شمالی دیوار کے ساتھ ہی بنی نظر آئے گی۔ اگر اسی میز پر ایک چھوٹا سا کلاک ہے تو وہ بھی اسی خاکے میں میز پر پڑا نظر آئے گا۔ یہی وجہ ہے کہ جب بھی ہمیں ٹائم دیکھنا ہوتا ہے تو ہر طرف کلاک کی تلاش نہیں کرتے بلکہ سیکنڈ کے سوویں حصہ میں آپ کی نظر میز پر پڑے کلاک پر چلی جاتی ہے۔

بالکل ایسے ہی کسی بھی جگہ اور کسی بھی سچویشن میں ہم چیزوں کا سرسری جائزہ لے کر ایک پہچانی خاکہ قائم کرتے ہیں۔ اور اسی کی بنیاد پر ہمارے اگلے خیالات جنم لیتے ہیں۔ اس پہچانی خاکے کی تمام تر انفارمیشن کا ذخیرہ ہمارے لاشعور میں محفوظ ہوتا ہے۔ ہمارے دماغ میں موجود نیورل سسٹم بڑے غیر محسوس طریقے سے اس پہچانی خاکے میں برقی رو چھوڑ کر آؤٹ پٹ ہماری میموری تک پہنچاتا رہتا ہے جسے ہم اپنی روز مرہ زندگی میں استعمال کرتے رہتے ہیں۔ اگر کسی جگہ کا پہچانی خاکہ دوسری جگہ سے مشابہت رکھتا ہے، تو ہمیں یہ دھوکا ہوتا ہے کہ یہ جگہ پہلے سے دیکھی ہوئی ہے۔

لاشعور میں چھپی باتیں

بعض ماہرین نفسیات کا خیال ہے کہ ڈیژاوُو دراصل ہماری زندگی میں گزری وہ باتیں دکھاتا ہے جو ہماری یادداشت سے مٹ چکی ہوتی ہیں مگر ہمارے لاشعور کسی خانے میں چھپی ہوتی ہیں۔

انسانی ذہن تین طرح سے انفارمیشن محفوظ کرتا ہے۔ جسے ماہرین نفسیات نے شعور، لاشعور اور تحت الشعور کا نام دیا ہے۔ انسان جب ماں کے پیٹ میں ہوتا ہے اسی وقت سے اسکا شعور اور لاشعور بننا شروع ہوجاتا ہے۔ وہ آوازیں سنتا ہے اور یہیں سے اس کے لاشعور کے بننے کی ابتداء ہوتی ہے۔ پھر روزمرہ کے کئی ایسے واقعات جو ہمیں یاد نہیں رہتے ہمارے شعور سے نکل کر لاشعور میں چلے جاتے ہیں۔ ہم سوتے میں جو خواب دیکھتے ہیں اور جو آوازیں سنائی دیتی ہیں وہ بھی لاشعور کی انفارمیشن میں محفوظ ہوتی چلی جاتی ہیں۔ اس طرح کوئی ایسی بات جو ہم بھول چکے ہوتے ہیں اور ہمارے لاشعور میں جاچکی ہوتی ہیں اگر دوبارہ ظہور پذیر ہوں تو یوں لگتا ہے جیسے یہ پہلے ہو چکا ہے۔ کئی ایسے واقعات یا چیزیں جسے ہم سرسری طور پر بھی دیکھتے ہیں وہ بھی لاشعور میں محفوظ ہو جاتی ہیں۔

مثال کے طور پر آپ ایک سڑک پر نظر ڈالتے ہیں، جہاں آپ کے ایک دوست آپ کی طرف آرہے

ہوتے ہیں۔ یہ انفارمیشن آپ کے شعور میں محفوظ ہو جاتی ہے، جبکہ سڑک پر کئی اور لوگ بھی چل پھر رہے ہوتے ہیں کوئی لڑکا بیگ لٹکائے کالج جا رہا ہے، کوئی چھتری لیے جا رہا ہے، تو کوئی سائیکل پر سوار ہے، چونکہ ان چیزوں پر آپ دھیان نہیں دیتے اس لیے یہ انفارمیشن آپ کے شعوری یادداشت میں محفوظ نہیں ہوتی بلکہ لاشعور میں چلی جاتی ہیں، یعنی دوسرے لفظوں میں چاہے ان چیزوں پر آپ کا دھیان ہو نہ ہو، انسانی ذہن ہر وقت انفارمیشن اکٹھا کرتا رہتا ہے۔ شعوری طور پر بھی اور لاشعوری طور پر بھی۔ اس لاشعور کی انفارمیشن سے ملتی جلتی کیفیت جب بھی ظہور پذیر ہوگی، مثلاً سائیکل سوار یا چھتری لیے شخص سے پھر کبھی آپ کی ملاقات ہوتی ہے تو آپ کو ایسا لگتا ہے کہ آپ اسے پہلے مل چکے ہیں یا یہ سب پہلے ہو چکا ہے۔

تحت الشعور وہ شعور ہے جو ہمیں وراثتاً منتقل ہوتا ہے۔ اور اس کی انفارمیشن بہت زیادہ ہوتی ہے لیکن ہمیں اس کا شعوری احساس نہیں ہوتا۔ مثلاً اکثر لوگ آپ کو کہتے ہوں گے کہ تمہاری عادتیں بالکل اپنے باپ، چچا یا دادا وغیرہ سے ملتی ہیں۔ یا لڑکیوں کو کہا جاتا ہے کہ تمہاری عادتیں اپنی ماں، خالہ یا نانی وغیرہ جیسی ہیں۔ ہمیں اپنی عادتوں کی مشابہت کا احساس نہیں ہوتا لیکن خارجی طور پر دیکھنے والے کو فوراً احساس ہو جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ہم موروثی طور پر بہت سی انفارمیشن حاصل کرتے ہیں جس کا ہمیں شعوری احساس نہیں ہوتا۔

مشہور ماہر نفسیات کارل ژنگ کا ماننا تھا کہ ڈیژاوو کا تعلق وراثتاً ملے اسی مشترکہ شعور collective consciousness سے ہے، مشترکہ شعور انسانی تجربات کی وہ یادیں ہیں جو نسل در نسل منتقل ہوتی ہیں۔ یہی مشترکہ شعور ہے جس کی وجہ سے مچھلی پیدائش سے ہی تیرنا اور پرندے اُڑنا جانتے ہیں۔ ایک اور لاشعور بھی ہوتا ہے جسے اجتماعی لاشعور کہا جاتا ہے۔ یعنی اجتماعی طور پر سب انسان ایک ہی طرح سوچ رہے ہوتے ہیں۔ مثلاً قدیم زمانے میں جب کمیونیکیشن نہ ہونے کے برابر تھی، پوری دنیا کے فلاسفر ایک ہی طرح سوچ رہے ہوتے تھے، اچھائی برائی، سچ جھوٹ، اخلاقی اقدار، معاشرتی رویئے، معاشی اصول سب ایک جیسے ہی تھے۔ اسے اجتماعی لاشعور کہا جاتا ہے۔

کہتے ہیں جس کو ڈیژاوو!.... خلل ہے دماغ کا....

یوں تو یہ غالب نے عشق کے متعلق کہا تھا کہ

کہتے ہیں جس کو عشق خلل ہے دماغ کا

لیکن ماہرین نفسیات کی اکثریت کا کہنا ہے کہ عشق ہو نہ ہو، ڈیژاوو ضرور دماغی خلل کے باعث ہوتا ہے۔

اس حوالے سے قدیم نظریہ تو یہ تھا کہ زیادہ تر لوگ اس کیفیت میں اس وقت ہوتے ہیں جب ان کے دماغ کی کوئی رگ بلاوجہ ہی ''پھڑک'' اٹھتی ہے

91 فیصد لوگ ڈیژاؤو کے تجربے سے گزرتے رہتے ہیں: سروے رپورٹ

روحانی ڈائجسٹ کے جانب سے ویب سائٹ اور فیس بک پر ڈیژاؤو کی کیفیت کے متعلق کیے گئے ایک آن لائن سروے کے جواب میں جواب دہندگان میں سے 91 فیصد نے کہا ہے کہ وہ ڈیژاؤو کے تجربے سے گزرتے رہتے ہیں۔

تقریباً ایک ہفتہ جاری اس سروے میں سینکڑوں افراد نے حصہ لیا جن میں اکثریت یعنی 51 فیصد خواتین کی تھی، تقریباً 86 فیصد کا تعلق پاکستان سے تھا جبکہ 14 فیصد دوسرے ممالک سے تعلق رکھتے تھے۔

اس سروے میں کیے گئے سوال اور ان کے جوابات کچھ اس طرح تھے:

سوال: کیا آپ نے کبھی یہ محسوس کیا ہے کہ آپ کے سامنے ہونے والا کوئی واقعہ، آپ کی زندگی میں پہلے بھی رونما ہو چکا ہے یا آپ جو کچھ دیکھ رہے ہیں یا جو کچھ اب بیت رہا ہے یہ آپ پہلے بھی دیکھ چکے ہیں یا پھر آپ نے جو کچھ کہا یا سنا ہے، یہ سب آپ پہلے بھی کہہ اور سن چکے ہیں یا کسی انجان اجنبی جگہ جا کر آپ کو محسوس ہوتا ہو کہ آپ وہاں پہلے بھی جا چکے ہیں.... ؟

اکثریت (91 فیصد) نے اس کا جواب ہاں میں دیا۔ 6 فیصد نے انکار کیا اور 3 فیصد کا کہنا ہے کہ وہ اس بارے میں یقین سے نہیں کہہ سکتے شاید ان کے ساتھ ایسا واقعہ ہو چکا ہے۔

سوال: ایسا آپ کو کب محسوس ہوتا.... ؟

اور بالکل غیر متعلق خیالات کو آپس میں جوڑ دیتی ہے۔

یہ کیفیت آپ کے دماغ کے کسی پٹھے کے بلاوجہ سکڑنے سے پیدا ہوتی ہے، جیسے آپ کی آنکھ بلاوجہ پھڑکتی ہے۔ ماہرین کے خیال میں اس کا تعلق آپ کے دماغ کے اس حصے سے جڑا ہوتا ہے جو آپ کی یاداشتوں سے متعلق ہے، جس کے ذریعے آپ ایک جیسی دو چیزوں یا ایک جیسے دو واقعات میں تعلق جوڑتے ہیں۔

دوسری وضاحت یہ ہے کہ ان کا تعلق شارٹ ٹرم اور لانگ ٹرم میموری سے بھی ہے جس کے مطابق دماغ کسی بھی دیکھنے اور سننے والی چیز کو دماغ کی اپنی توقع سے بھی پہلے محفوظ کر کے خود ہی یہ تصور قائم کر لیتا ہے کہ یہ سب پہلے ہو چکا ہے۔

1884ء میں Double Cerebration کے نام سے ایک نظریہ پیش کیا گیا کہ انسانی دماغ دو حصوں پر مشتمل ہے، دایاں دماغ ہمارے جسم کے بائیں اعضاء ہاتھ پیر آنکھ کان کو کنٹرول کرتا ہے اور بایاں دماغ ہمارے جسم کے دائیں اعضا کو کنٹرول کرتا ہے۔

جب ہماری آنکھیں کوئی چیز دیکھتی ہیں تو دونوں آنکھیں بہ یک وقت وہ تصویر دماغ کو ارسال کر دیتی ہیں..... یہ کام سرعت کے ساتھ انجام پاتا ہے. لیکن کبھی کبھار ہوتا یوں ہے کہ دونوں آنکھوں کی دماغ کو پیغام رسانی کی رفتار میں معمولی فرق آ جاتا ہے اور یہ صرف چند لمحوں کے لئے ہوتا ہے اور جب ایک آنکھ دماغ کو پیغام ارسال کرتی ہے تو اسی وقت دوسرا پیغام آتا ہے تو انسان تھوڑی دیر تک یہ سمجھتا ہے کہ یہ سب تو پہلے بھی ہو چکا ہے۔

1963ء میں امریکی نیورولوجسٹ رابرٹ ایفرون Robert Efron نے Delayed Vision کے

(1) روزانہ (2) ہفتہ میں ایک بار (3) مہینہ میں ایک بار (4) سال میں ایک دو بار (5) کئی سالوں میں....

اکثریت 76.5 فیصد افراد کا کہنا ہے کہ انہیں یہ کیفیت سال میں ایک دو بار ہوتی ہے جبکہ 11.75 فیصد کا کہنا ہے کہ ایسا مہینے میں ایک بار ضرور ہوتا ہے، 5.75 فیصد کئی سالوں میں اور 3 فیصد روز یا پھر ہر ہفتہ اس کیفیت سے گزرتے ہیں۔

روزانہ
ہفتہ
سال
مہینہ

سوال: اس کیفیت کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے....؟

(1) چند سیکنڈ (2) چند منٹ (3) آدھا گھنٹہ (4) کئی گھنٹے....

اکثریت (50 فیصد) نے اس کا جواب دیا کہ ان کے ساتھ ان کیفیات کا دورانیہ چند منٹ تک ہوتا ہے، جبکہ 44 فیصد نے کہا کہ یہ کیفیت چند سیکنڈ رہتی ہے اور 6 فیصد نے کہا کہ یہ کیفیت آدھے گھنٹے تک رہتی ہے۔

اس سروے کا آخری اور سب سے اہم سوال یہ تھا کہ آپ کے خیال میں یہ کیفیت کیا ہے....؟ کیا یہ باتیں ہم نے پہلے سے خواب میں دیکھی ہوتی ہیں۔ یا یہ پہلے سے جان لینے کی ہماری کوئی باطنی صلاحیت ہے۔ یا پھر یہ کوئی واہمہ، ذہنی خلل یا نفسیاتی مرض ہے....؟

اس سروے میں 53.5 فیصد افراد نے کہا کہ پہلے سے خواب میں دیکھی ہوئی باتیں ہیں.... جبکہ 35 فیصد مانتے ہیں کہ یہ انسان کے اندر مستقبل بھانپ لینے کی خفیہ صلاحیت ہے۔ 9 فیصد افراد اسے محض وہم یا فریبِ حس قرار دیتے ہیں اور 2.5 فیصد اسے ذہنی خلل یا نفسیاتی مرض کہتے ہیں....

پہلے سے خواب میں دیکھی باتیں
مستقبل بھانپ لینے کی صلاحیت
واہمہ
ذہنی خلل

نام سے ایسا ہی نظریہ پیش کیا، جس پر کئی سائنسدانوں نے اتفاق کیا کہ ڈیژاوو کا باعث دماغ کے یادداشت والے حصوں میں ہونے والی گڑبڑ ہے۔ اس گڑبڑ کی وجہ سے ہی ہمیں یہ خیال ہوتا ہے کہ ایسا سب کچھ ہمارے ساتھ پہلے بھی ہو چکا ہے۔ دماغ کے جس حصے میں یادداشت کا عمل ہوتا ہے اسے ٹیمپورل لوب کہا جاتا ہے۔ ڈیژاوو کا باعث اسی ٹیمپورل لوب میں پیدا ہونے والی ایکٹیویٹی ہے۔

1997ء میں اسٹینفورڈ یونیورسٹی کے جان گیبریلی John D.E. Gabrieli نے ڈیژاوو کا دماغ کے حصے رائنل کارٹیکس سے تعلق کا نظریہ پیش کیا، جس کے مطابق کسی بھی شے کو یاد کرنے کے لیے ہمارے دماغ کے چار حصے اہم کردار ادا کرتے ہیں، ٹیمپورل لوب Temporal Lobe میں لانگ ٹرم میموری کا ذخیرہ ہوتا ہے۔ ہیپوکیمپس hippocampus کا تعلق شناخت اور پہچان سے ہے، اسے دماغ میں یادوں کا سوئچ بھی کہہ سکتے ہیں۔ دماغ کا ایک حصہ رائنل کارٹیکس Rhinal Cortex کسی شے کے متعلق ہماری واقفیت اور مانوسیت سے تعلق رکھتا ہے اور امیگڈالا Amygdala جذباتیت سے تعلق رکھتا ہے۔ ان حصوں کے درمیان تعلق یادداشت کو محفوظ کرنے کے عمل میں مدد دیتا ہے۔ انسان کو جب کوئی بات یا چیز یا واقعہ یاد آئے، تو دماغ میں موجود نیورونز کے متحرک ہونے سے یادوں کا سلسلہ چل پڑتا ہے۔

رائنل کارٹیکس بہت پیچیدہ نظام رکھتا ہے اور کبھی کبھی رائنل کارٹیکس، امیگڈالہ اور ہیپوکیمپس کے درمیان نیورونز کی مطابقت پذیر حرکات کی تیزی میں اضافہ ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے کسی شے کی

عقل حیران ہے....! سائنس خاموش ہے....!

روحانی ڈائجسٹ برصغیر میں چھپنے والا منفرد ڈائجسٹ ہے۔ جس میں روح اور تصوف کے اہم موضوع پر بہت اعلیٰ رہنمائی دینے والے اور فکر انگیز مضامین شائع ہوتے ہیں۔ اس میں چھپنے والے مضامین معیاری اور تخلیقی ہوتے ہیں۔ جس کو پڑھ کر تفکر کے دروازے کھل جاتے ہیں اور یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے یہ صدا کہیں دور سے نہیں بلکہ اپنے اندر سے ہی آرہی ہے۔ روحانی ڈائجسٹ اپنے قاری کو وجدان کی ایسی دنیا میں لے جاتا ہے جہاں بندے پر حقیقتیں عکس ریز ہونا شروع ہوجاتی ہیں اور بندہ یابندی ان حقیقتوں کو اپنی شعوری سکت کے مطابق محسوس کر سکتا ہے۔ ایسی ہی ایک خوبصورت حقیقت جون 2015ء کے شمارے میں ''عقل حیران ہے .... سائنس خاموش ہے....'' پڑھ کر منکشف ہوئی۔ اس مضمون کو پڑھ کر مجھے ایسا لگا کہ شاید نہیں بلکہ یقیناً اس کالم کی باتیں میری زندگی کے روزمرہ واقعات سے بہت حد تک مماثلت رکھتی ہے۔

شروع میں جب یہ واقعات میرے ساتھ ہوتے تھے تو میں زیادہ تر انہیں اتفاق یا کوئی اور بات سمجھ کر نظر انداز کردیتی تھی مگر جب ان میں مسلسل اضافہ ہوتا چلا گیا تو مجھے یہ اتفاق سے زیادہ کچھ اور لگنے لگے۔ میرے خیالات میں اس تبدیلی کی وجہ روحانی ڈائجسٹ میں چھپنے والے آگہی سے بھرپور مضامین ہیں۔ ہمیں سمجھانے کی کوششیں کرتے ہیں کہ ہمارا رابطہ ہمارا کنکشن کہیں اور جڑا ہوا ہے اور یہی اصل ہے۔ جون 2015ء میں شائع ہونے والے اس مضمون کو پڑھ کر تو میرے یقین میں بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے۔

میں اپنے ساتھ پیش آنے والے چند واقعات آپ کی نذر کرنا چاہتی ہوں اور آپ سے روحانی ڈائجسٹ کی معرفت انفارمیشن ٹیمپورل لوب سے پہلے ہپوکیمپس میں پہنچ جاتی ہے اور دیکھنے والے شخص کو ایسا لگتا ہے کہ یہ منظر میں پہلے بھی دیکھ چکا ہوں۔

ڈیژاوو !.... مستقبل کے خواب....

ڈیژاوو کے متعلق سب سے قدیم اور مشہور نظریہ یہ ہے کہ ایسا عموماً تب ہوتا ہے جب ہم حقیقی زندگی میں وہ جگہیں یا واقعات دیکھتے ہیں جو ہم خواب میں پہلے ہی سے دیکھ چکے ہوتے ہیں۔ قدیم دور سے لوگوں کا یہ کہنا ہے کہ خواب میں سوتے وقت ہماری روحیں گھومتی پھرتی ہیں تو وہ جس جس جگہ جاتی ہیں اور جس جس سے ملتی ہیں جب ہم جاگنے پر وہ دیکھتے ہیں یا ان میں سے کسی سے ملتے ہیں تو ہمیں لگتا ہے کہ یہ سب ہمارے ساتھ پہلے بھی ہوا ہے۔

موجودہ دور میں بھی کچھ ماہرین اور ریسرچرز ایسے ہیں جنہوں نے ڈیژاوو اور خواب کے درمیان تعلق پر تحقیق کی ہے، دوسری عالمی جنگ کے بعد ایروناٹیکل انجینئر جے ڈبلیو ڈیونی J.W. Dunne نے اس موضوع پر کتاب An Experiment with Time لکھی، جس میں انہوں نے خوابوں کے ان تجربات کا تذکرہ کیا جو حیرت انگیز طور پر حقیقی دنیا میں سامنے آئے۔ 1939ء میں آکسفورڈ یونیورسٹی میں ہونے والے ایک سروے میں 12.7 فیصد طالب علموں نے اقرار کیا کہ وہ ایسے تجربات سے گزرے ہیں جو وہ پہلے ہی خواب میں دیکھ چکے تھے۔

اسی طرح سوئس سائنسدان اور سائیکولوجسٹ آرتھر فنک ہاؤزر Arthur Funkhouser اس بات

یہ سوال پوچھنا چاہتی ہوں کہ آیا یہ میرا دماغی خلل ہے یا اتفاقات یا کوئی صلاحیت یا پھر قدرت سے کوئی کنکشن .....؟ "کیا" ہے یہ سب.....؟ میں چند واقعات تحریر کررہی ہوں۔ آپ میری رہنمائی ضرور کیجیے گا۔

کوا جیسے ہی میرے گھر کی بالکونی میں آکر کائیں کائیں کرتا ہے تو مجھے یقین ہوتا ہے کہ ضرور کوئی نہ کوئی مہمان آئیں گے اور پھر اسی طرح ہوتا ہے مہمان ضرور آتے ہیں مہمانوں کی آمد کا پیام لے کر کوا پہلے آتا ہے۔

اسی طرح سے جب بھی میرے سیدھے ہاتھ میں خارش شروع ہوتی ہے اور یہ خارش بہت میٹھی سی ہوتی ہے تو مجھے کہیں نہ کہیں سے روپیہ یا رقم ضرور ملتی ہے۔ اسی طرح سے جب الٹے ہاتھ میں خارش ہوتی ہے تو یہ روپیہ یا رقم خرچ ہونے کی نشاندہی ہوتی ہے۔ یا گم ہونے کی۔

اسی طرح سے اگر اپنے روزمرہ کے معمولات کا میں جائزہ لیتی ہوں تو میرے ساتھ اس طرح کے واقعات کا پیش آنا معمول کی بات ہے جیسے کسی پارکنگ ایریا میں بہت زیادہ رش لگا ہوا ہے اور بھی لوگ پارکنگ میں جگہ ملنے کے منتظر ہیں۔ لیکن جیسے ہی میری گاڑی اس طرف جاتی ہے اچانک ایک گاڑی پارکنگ میں سے نکلتی ہے اور ہمیں راستہ دے کر خود چلتی بنتی ہے۔ ایسا لگا کہ جیسے وہ ہمارے انتظار میں ہوں۔

اسی طرح سے کسی کی یاد مجھے جب بہت زیادہ آنے لگ جاتی ہے یا میرے ذہن میں یہ بات نقش ہو جائے کہ مجھے فلاں سے بات کرنی ہے۔ تو نہایت آسانی سے اس بندے یا بندی سے رابطہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح سے خوابوں کے ذریعے رہنمائی یا کسی انجان یا اجنبی جگہ جانا ہو تو مجھے اس کے بارے میں کئی بار رہنمائی خوابوں کے ذریعے ہوئی ہے۔ اس طرح کے واقعات کا تسلسل سے پیش آنا میری سمجھ سے بالاتر ہے۔

(مرسلہ: روبینہ حنیف۔ کراچی)

کا یقین رکھتے تھے کہ ڈیژاوو کا تعلق Precognitive Dreams یعنی ایسے خوابوں سے ہے جو مستقبل کا انکشاف کرتے ہیں۔ 2010ء میں آرتھر فنک ہاؤزر اور جرمن کے انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ کے سائیکالوجی پروفیسر میشل شرڈل Michael Schredl نے جرمن یونیورسٹیوں کے طلباء میں ایک سروے کیا۔

The Frequency of Déjà Vu (Déjà Rêvé) and the Effects of Age, Dream Recall Frequency and Personality Factors

نامی اس سروے کے نتائج میں پتا چلا کہ 95.2 فیصد طالبات اس بات کا یقین رکھتے ہیں ان کو ہونے والی ڈیژاوو کی کیفیت کا تعلق خواب سے ہے۔

تقریباً ہر دور کے مفکرین اور ریسرچرز اس بات کا امکان ظاہر کرتے ہیں۔ تاریخ کے صفحات میں ایسے کتنے ہی خوابوں کا تذکرہ ملتا ہے جو مستقبل کے آئینہ دار ہیں۔ ان خوابوں میں خواب دیکھنے والے کے مستقبل کا انکشاف ہی نہیں ہوتا بلکہ بعض اوقات یہ خواب پورے معاشرے پر اثرانداز ہوتے ہیں۔

سلسلۂ عظیمیہ کے امام قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں کہ خواب ہو یا بیداری انسانی زندگی کی ساری تحریر لاشعور میں موجود ہوتی ہے۔ لاشعور میں ہی ماضی، حال اور مستقبل تینوں زمانے موجود ہیں۔

کتاب قدرت کی اسپیس میں آپ فرماتے ہیں کہ "انسان کا جاگتا ہوا ذہن (شعور) سامنے ہوتا ہے اور سویا ہوا ذہن (لاشعور) پیچھے ہوتا ہے۔ لاشعور میں ٹائم اور اسپیس وقت اور جگہ بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ انسان کا سانس شعور اور لاشعور کے بیچ میں گھومتا رہتا ہے۔ وہ

اس طرح گھومتا ہے کہ شعور میں جاگتا ہے اور لاشعور میں جاگتا نہیں ہے۔ لاشعور کو جو علم حاصل ہے وہ شعور کو حاصل نہیں ہوتا۔ شعور اور لاشعور دونوں مسلسل ہیں۔ سانس ہمیشہ دائرہ کی شکل میں چلتا ہے۔ سانس کا دائرہ لاشعور میں پورا ہوتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے یہ دائرہ ٹوٹ جائے تو انسان مر جاتا ہے۔ سادھو لوگ لاشعور میں سانس کے دائرہ CYCLE کو قائم رکھتے ہیں اور شعور میں کوئی حرکت نہیں ہونے دیتے۔ اس طرح وہ اپنی زندگی میں اضافہ کر لیتے ہیں۔ سانس کو جتنا زیادہ روکا جائے گا، لاشعور کو اتنی ہی طاقت حاصل ہو گی۔ یعنی ذہن کے پردے کی رکاوٹ کم ہوتی چلی جائے گی۔ خواب میں یہ رکاوٹ اتنی کم ہو جاتی ہے کہ خواب نظر آنے لگتے ہیں۔ نیند جتنی گہری ہوتی ہے مناظر اتنے ہی واضح (LUCID) ہوتے ہیں۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ گہری وضاحت یادداشت کی مدد کرتی ہے۔ جو خواب یادداشت میں تحریر ہو جاتے ہیں وہ تحت الشعور (SUB CONSCIOUS) سونے والے کے ذہن کی سطح پر رہتے ہیں۔ جو مناظر گہرے نہیں ہوتے تحت الشعور کی سطح کے نیچے چلے جاتے ہیں۔ کہنے کا منشاء یہ ہے کہ کچھ خواب یاد رہتے ہیں اور کچھ خواب یاد کرنے سے یاد آتے ہیں اور کچھ خواب یاد کرنے سے بھی یاد نہیں آتے۔ یہ وہ خواب ہیں جو تحت الشعور کی بہت ہی نچلی سطح میں محفوظ ہو جاتے ہیں۔ شعور ہمیشہ لاشعور سے آتا ہے۔ جو لاشعور کی کیفیتیں ہیں وہ شعور میں چلی جاتی ہیں مگر بہت ہی کم۔ لیکن جو کیفیتیں شعور سے لاشعور میں واپس چلی جاتی ہیں وہ یادداشت میں تحریر ہو جاتی ہیں اس کو بھی تحت الشعور کہتے ہیں۔ تحت الشعور لاشعور کا ہی حصہ مانا جاتا ہے۔

لاشعور کو انسان محسوس نہیں کرتا۔ لاشعور میں ساری تحریر موجود ہوتی ہے یعنی انفرادی اور اجتماعی دونوں تحریریں لاشعور میں موجود ہیں۔

لاشعور میں پوری کائنات ہے ماضی، حال اور مستقبل تینوں زمانے اس میں موجود ہیں۔ درمیانی پردے کو آدمی کوشش اور ریاضت کے بغیر نہیں ہٹا سکتا۔"

صوفیاء کی تعلیمات بتاتی ہیں کہ ظاہری و باطنی تمام علم انسان کے اپنے باطن میں موجود ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صوفیائے کرام انسان کو اپنے باطن کے کھوجنے پر پر زور دیتے ہیں۔

مولانا جلال الدین رومیؒ فرماتے ہیں: "اس کائنات میں جو کچھ ہے، تمہارے اندر بھی موجود ہے۔ اپنے آپ سے حاصل کرو"۔

روحانی عالم اور صوفیاء کی رائے بہت واضح ہے تاہم سائنس دانوں اور ماہرین نفسیات کی گزشتہ دو سو برس سے جاری تحقیقات کے باوجود اب تک کوئی ایسا نظریہ قائم نہیں ہو سکا جسے حتمی یا کامل کہا جاسکے۔ سائنس دانوں کے لیے ڈیژاوو آج بھی ایک معمہ بنا ہوا ہے۔

عجیب نسخے

دنیا بھر میں رونما ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

بحرالکاہل
پو،ہنپیئی
کیپس آئی لینڈ
کوکوتما
یو
نیٹ
سوکیپس
میڈولینیم
کپی
کیپروٹی آبشار
ساہو ارجک آبشار
نان میڈول

نان میڈول کا راز.....

اہرامِ مصر، اسٹون ہینج اور ماچو پیچو کے نام سے تو آپ واقف ہی ہوں گے۔ ان عجوبوں نے آج تک سیاحوں کو حیرت میں ڈال رکھا ہے۔ ان مقامات میں ایک بات مشترک ہے کہ ماہرین کو آج تک اس کا جواب نہیں مل سکا کہ اتنے ٹنوں وزنی ستونوں والی ان تعمیرات کو کیسے تعمیر کیا گیا تھا؟ .... ایسی ہی تعمیرات کا ایک شاہکار، صدیوں پرانا عجوبہ، نان میڈول شہر ہے۔

مائیکرونیشیا، بحرالکاہل میں آسٹریلیا اور انڈونیشیا کے درمیان، جزیرہ ہوائی سے پانچ ہزار کلومیٹر کے فاصلے پر واقع، چھوٹے چھوٹے جزائر پر مشتمل ایک ملک ہے۔ اس کے ایک جزیرے پو،ہنپیئی (پوناپے) کے جنوب میں کبھی نان میڈول شہر آباد تھا۔

نان میڈول کا مطلب ''خلائی جگہیں'' ہیں۔ یہ شہر انسان ساختہ جزیروں اور نہروں کا نہایت ہی حیران کن جال ہے جسے تقریباً ڈیڑھ ہزار سال قبل پو،ہنپیئی کے پایاب پتھریلے ساحل پر تعمیر کیا گیا تھا۔ اٹھارویں صدی کے یورپی ملاح نے اسے دریافت کیا، وہ اسے دیکھ کر اس قدر حیران ہوئے کہ اُنہوں نے اِس شہر کو جنوبی سمندر کے وینس کا نام دیا۔ تاہم، ان ملاحوں نے بھی نان میڈول کی پوری شان وشوکت نہیں دیکھی تھی کیونکہ اُن کی آمد سے کوئی ایک صدی پہلے ہی اِسے پُراسرار طور پر ویران چھوڑ دیا گیا تھا۔ آج فنِ تعمیر کا شاہکار یہ شہر کھنڈرات میں تبدیل ہوگیا ہے اسے ایک طرف تو گھنے درختوں اور جھاڑیوں نے ڈھانپ رکھا ہے، دوسری جانب سمندر کے پانی سے اس کے کئی حصے زیرِ آب آچکے ہیں۔

نان میڈول کا کُل رقبہ تقریباً 200 ایکڑ ہے۔ شہر کے اردگرد بلند فصیلیں ہیں جو بسالٹ Basalt کے بڑے بڑے ستونوں کو چلیپائی انداز میں رکھنے سے تعمیر کی گئی ہیں۔ نہروں کے جال کے اردگرد 92 تعمیرات میں سے ہر ایک کا خاص مقصد ہے۔ بعض رہائشی مراکز تھے جبکہ دیگر غذائی تیاری، کشتی سازی اور روایتی رقص کیلئے مخصوص تھے۔ بعض تعمیرات کا رقبہ تو فٹ بال کے میدان کے برابر ہے۔ ان تعمیرات کی بنیاد مرجانی پتھروں پر رکھی گئی ہے۔ اِسے بسالٹ (آتش فشانی سنگِ سیاہ) کے لمبے ستونوں سے تیار کیا گیا تھا۔ ہر ستون

کی شکل قدرتی طور پر منشور جیسی ہے اور ہر ایک کے پانچ سے آٹھ کنارے ہیں۔

ایک سوال ہے جس نے ماہرین آثار قدیم سے لیکر ماہرین تعمیرات تک کو پریشان کر رکھا ہے۔ چھوٹے سے جزیرہ پر اس شہر کی تعمیر میں ہزاروں کی تعداد میں ٹنوں وزنی مونولتھ Monolith ستون استعمال ہوئے ہیں۔ یہ ستون یہاں لائے کیسے گئے جن میں سے بعض 18 فٹ لمبے اور 5 ٹن سے زیادہ وزنی تھے۔ بنیاد کیلئے استعمال ہونے والے پتھروں کا وزن اندازاً 50 ٹن ہے!

ایک خیال تو یہ ہے کہ بہت سارے تختوں یا کشتی پر یہ پتھر لائے گئے ہوں، مگر اس خیال کی تائید میں یہ قباحت ہے کہ نان میڈول کے اردگرد کم پانی اور سطح سمندر کی مرجانی پتھروں کی وجہ سے کوئی بھی بڑی کشتی اور جہاز اندر داخل نہیں ہو سکتا..... رہی بات چھوٹی کشتی اور لکڑی کے تختوں پر تیرا کر لانے کی تو اتنے زیادہ وزن کی وجہ سے یہ تختہ کم پانی میں ڈوب جاتا ہے۔ اس لیے ماہرین یہ سوچنے پر مجبور ہیں کہ، اتنے بڑے بڑے پتھر نان میڈول کیسے لائے گئے اور انہیں اٹھا کر ان کی مخصوص جگہ پر کیسے رکھا گیا....؟

حیرانی کی بات تو یہ ہے کہ بسالٹ کا سب سے قریبی ماخذ بھی یہاں سے میلوں دور ہے! ایک خیال یہ ہے کہ نان میڈول کو بہت بڑی افرادی قوت سے تعمیر کیا گیا۔ غالباً بسالٹ کے پتھروں کو افقی سمت سے جھکے ہوئے کھجور کے تنوں کی مدد سے اٹھا کر انکی موزوں جگہ پر رکھا گیا تھا۔ لیکن نہ ہی اس جزیرے پر جہاں نان میڈول واقع ہے، اور نہ ہمسایہ جزائر میں اتنی انسانی آبادی آباد تھی کہ وہ انجینئرنگ کی اس قدر حیران کن کارنامہ کو پورا کرنے کے لیے کافی ہوں۔

اردگرد کے جزائر میں ایک دیومالائی کہانی مشہور ہے کہ کئی صدیاں پہلے دو بھائیوں کو دیوتاؤں نے جادوئی طاقت بخشی۔ اس جادوئی طاقت سے وہ ان بھاری پتھروں کو "اڑا" کر اس مقام پر لائے تھے۔

ایک اور داستان کے مطابق، کبھی پوناپے میں ایسے ترقی یافتہ لوگ آباد تھے جو صوتی لہروں کو قابو میں رکھنے کا راز جانتے تھے جسکی وجہ سے وہ ان بھاری پتھروں کو ہوا میں اڑا کر یہاں لانے کے قابل ہوئے تھے۔

کسی کو بھی نان میڈول کی تعمیر اور تباہ کاری کی بابت کچھ پتہ نہیں، بیشتر کے خیال میں اس پر قبضہ کیا گیا تھا۔ کچھ کے خیال میں بعض اجنبیوں کے ساتھ وارد ہونے والی بیماری اسکی تباہی کا سبب بنی۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ سخت طوفان کی وجہ سے اس جزیرے کے غذائی وسائل تباہ ہو گئے تھے جس سے لوگ ہجرت پر مجبور ہو گئے۔ خواہ کوئی بھی وجہ تھی، نان میڈول تقریباً 200 سال سے ویران و سنسان پڑا ہے۔

مرتبہ: ہرمیس

انکشافات

چاند کا دوسرا رخ....

چاند کی گردش زمین کے گرد کچھ اس طرح کی ہے کہ اس کا ایک رخ ہی زمین کی جانب رہتا ہے اور دوسرا رخ زمین سے نظر نہیں آتا۔

آج سے 55 سال پہلے 1959 میں جب روسی اسپیس کرافٹ لونا3 Luna 3 نے چاند کے تاریک رخ Dark Side کی تصویریں بھیجیں تو سائنسدان اس حصے دیکھ کر حیران رہ گئے کہ چاند کے اس رخ سوائے چند ایک کے کوئی داغ نہیں اور یہ رخ سامنے والے سے زیادہ تاریک ہے۔

گزشتہ 55 سال سے سائنسدان یہ پراسراریت نہیں جان پائے کہ چاند کا قریبی رخ دور والے رخ سے اتنا زیادہ مختلف کیوں ہے۔ چاند کے سیاہ رخ سے متعلق سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ زمین کے سامنے والے یعنی چاند کے قریبی رخ سے جب شہابیے گرے تو سنگ سیاہ کے وسیع نشانات چاند پر بن گئے، ان گہرے نشانات کو ماریا maria کہا جاتا ہے۔ لیکن سائنسدان ابھی تک چاند کے دوسرے یعنی دور والے حصے کی تاریکی کا راز معلوم کرنہ سکے۔

اس پراسراریت کو سائنسی زبان میں لونر فارسائیڈ ہائی لینڈ پروبلم Lunar Farside Highlands Problem کہا جاتا ہے۔

ناسا کے چاند مشن LRO کا خلائی جہاز مستقل چاند کے مدار میں گردش کرتا رہتا ہے اور چاند کے اس رخ کی تصاویر بھی تصاویر بھیجتا رہتا ہے جو ہمیں زمین سے نظر نہیں آتا۔

سورج سے زیادہ گرم....سورج کا ہالہ

سائنسدانوں نے انکشاف کیا ہے کہ سورج کے اطراف میں موجود روشنی کا ہالہ Corona خود سطح سورج سے کم از کم دو سو گنا زیادہ گرم ہے۔ ماہرین کے مطابق اس کی وجہ سورج کی سطح کے اندر موجود مقناطیسیت ہے۔ سطح سورج کے اندر موجود یہی مقناطیسیت اس کے بیرونی جانب موجود گیسز کے سبب وجود میں آنے والے ہالے کی گرمی کا سبب ہے۔ یہ تحقیق یونیورسٹی آف پیرس اور ایکول پولی ٹیکنیک کے تین سائنسدانوں کی مشترکہ کوششوں سے سامنے آئی ہے۔ ان ماہرین کا کہنا ہے کہ سورج کی سطح کا درجہ حرارت تقریباً دس ہزار ڈگری فارن ہائیٹ ہے۔ سورج کے ہالے کے اندر والی جانب موجود گیسوں کی اکثریت پلازما ہے۔ جب یہ پلازما گھومتا ہے تو یہ الیکٹریکل جنریٹر کی مانند ہو جاتا ہے۔ یہ جنریٹر جب توانائی خارج کرتا ہے تو یہ سورج کی سطح پر چھوٹے چھوٹے دھماکوں کا باعث ہوتا ہے جن کی وجہ سے یہ توانائی سورج کے گرد موجود روشنی کے ہالے تک پہنچ جاتی ہے۔

مستقبل کی دنیا

انسانوں کی جان بچانے والے طبی ڈرون

ڈرون کا نام پاکستان میں خوف کی علامت ہے لیکن جدید ٹیکنالوجی کے حامل ان طیاروں سے آفت زدہ علاقوں میں پھنسے لوگوں کی نشاندہی، دواؤں اور خون کی فراہمی کے علاوہ خوراک بھی پہنچائی جاسکتی ہے۔ دنیا بھر میں کئی تعمیری مقاصد کے لئے ڈرون کو استعمال کرنے کی بھی کوششیں کی جارہی ہیں۔

دنیا میں کمپیوٹر سافٹ ویئر بنانے والی سب سے بڑی کمپنی مائیکروسوفٹ نے "پروجیکٹ پریمونیشن" کے نام سے ایک منصوبہ شروع کیا ہے جس میں فضا میں پرواز کرتے ہوئے مچھر پکڑتے اور ہوا میں موجود جراثیم کا تجزیہ کرتے ہوئے ڈرون کسی وبا یا بیماری کے پھوٹنے سے قبل ہی ڈاکٹروں کو خبردار کرنے کا کام کریں گے۔ ان ڈرونز میں موجود لیبارٹری مچھروں کا تجزیہ کرکے بتاسکے گی کہ ملیریا اور ڈینگی کی نئی وبا کب اور کیسے پھیل سکتی ہے۔

ڈرون طیارے زلزلے اور سیلابی صورت حال میں متاثرہ علاقوں میں فوری دوائیں پہنچانے کا کام بہت سہولت اور تیزی سے کرسکتے ہیں۔ تباہ شدہ علاقوں میں کسی فیلڈ کیمپ میں خون کی فوری ترسیل بھی ڈرون کے ذریعے ممکن بنائی جاسکتی ہے۔ ہالینڈ کی ڈیلفٹ یونیورسٹی میں انجینئروں نے ایمبولینس ڈرون

ایجادات

کی بورڈز میں سمارٹ اسسٹنٹ کے بٹن کا اضافہ

مائکروسافٹ ونڈوز کی آمد کے ساتھ ہی سننے میں آیا ہے کہ ونڈوز 10 کے ساتھ اب آپ کے کی بورڈز میں ایک نئے بٹن کا اضافہ ہو جائے گا۔ یہ بٹن کورٹینا Cortana کا ہو گا۔ مائیکروسافٹ کی پرسنل وائس اسسٹنٹ اپیلی کیشن جو کہ آپکی آواز کو حکم کے طور پر لے کر اسمارٹ فون اور کمپیوٹر پر مختلف فنکشن پرفارم کرتی ہے۔ کورٹینا پہلی حقیقی اسمارٹ ڈیجیٹل پرسنل اسسٹنٹ پروگرام ہے جو صارف کو سمجھتے ہوئے خدمات فراہم کرتا ہے۔ آپ کی ہدایات کے مطابق کنٹیکٹ لسٹ، آن لائن سرچ وغیرہ استعمال میں لاتا ہے۔

صارف صرف ایک اسمارٹ اسسٹنٹ بٹن دبا کر Cortana تک رسائی حاصل کرلے گا اور آڈیو کمانڈ کے ذریعے کمپیوٹر استعمال کرسکے گا۔

احساسات سے بھرپور دنیا کی پہلی مصنوعی ٹانگ

آسٹریا کے سائنسدانوں نے ایسی مصنوعی ٹانگ تیار کی ہے جو پہننے والے کو اصلی عضو کی طرح احساس دلاتی ہے۔ ماہرین نے اس کے لیے دو طویل مراحل وضع کیے ہیں۔ پہلے مرحلے میں وہ کٹی ہوئی ٹانگ کے سرے پر موجود باقی ماندہ رگوں اور اعصاب کا آپریشن کرکے اسے

تیار کیا ہے جو خصوصی طور پر دل کے دوروں سے بچانے والے خودکار ڈی فبریلیٹرز کو 20 منٹ سے بھی کم وقفے میں ضرورت کی جگہ پہنچا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ انتہائی ضروری طبی آلات بھی لے جاسکتا ہے۔ ڈرون 7 میل کے دائرے میں پہنچ کر یہ آلات فراہم کرتا ہے۔ اس میں ایک باتصویر معلوماتی کتابچہ بھی موجود ہے جسے پڑھ کر عام آدمی بھی ان آلات کو استعمال کر کے کسی کی جان بچا سکتا ہے۔

سوئزرلینڈ کی ایک کمپنی "میٹرنیٹ" نے اس سال اپنے پہلے ڈرون کا کامیاب تجربہ کیا جس کے ذریعے 20 کلوگرام وزنی طبی سامان 12 میل کے فاصلے تک بہت آسانی سے پہنچایا جاسکتا ہے۔ اس میں دوائیں، خوراک اور ابتدائی طبی آلات موجود ہیں جسے پاپوانیوگنی اور ہیٹی کے دوردراز اور مشکل علاقوں میں لوگوں تک بھیجنے کا عملی مظاہرہ کیا گیا ہے۔ اس ڈرون کو موبائل ایپ کے ذریعے بھی اڑایا اور کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ وزن لے جانے کی غیر معمولی صلاحیت کی وجہ سے اسے فضا میں اُڑنے والی ڈسپنسری بھی کہا جارہا ہے۔ یہ ٹیکنالوجی اب کمرشل بنیادوں پر دستیاب ہے۔ ذرا پاکستان میں زلزلے، سیلاب اور دیگر آفات کا تصور کیجئے اور ان ڈرونز کو دیکھیے کہ ہماری کتنی مشکلات بھی اس ٹیکنالوجی سے حل ہو سکتی ہیں۔

ران کی جلد کے قریب پیوست کر دیتے ہیں۔

اس کے بعد ایک ہلکی پھلکی مصنوعی ٹانگ کے اندرونی تلے پر چھ سینسر نصب کئے جاتے ہیں جس سے آنے والے باریک تار احساس کو کٹی ہوئی ٹانگ کے سرے تک منتقل کرتے رہتے ہیں۔ اس ٹانگ کو پہننے والے ایک معذور شخص کو یوں محسوس ہوتا ہے کہ انہیں اصلی ٹانگ لگادی گئی ہے۔ پیر سے زمین، گھاس، چھوٹے پتھروں اور ریت کو محسوس کرنے لگتا ہے۔

اس کی بدولت اب پیروں سے معذور افراد پہاڑوں پر چڑھنے کے علاوہ دوڑ بھی سکتے ہیں۔

پانی کے قطروں سے چلنے والا کمپیوٹر تیار

ٹیکنالوجی کی جدت نے کمپیوٹر کو تیز رفتار اور حیرت انگیز تو بنا ہی دیا تھا اب اس کو مزید جدت دیتے ہوئے پانی سے آپریٹ کیا جانے والا کمپیوٹر بھی تیار کر لیا گیا ہے جو الیکٹرونز کی بجائے پانی سے کام کرے گا۔ امریکی سائنسدانوں کے تیار کردہ اس کمپیوٹر کو مقناطیسی پانی کے قطروں سے آپریٹ کیا جاسکے گا اس کا مقصد مادے کے استعمال کو کنٹرول کرنا اور بہتر بنانا ہے۔ یہ کمپیوٹر پہلے سے موجود کمپیوٹر سسٹم یعنی یونیورسل لاجک گیٹس کی طرح کام کرے گا اس کی رفتار کم ہوگی۔

معاشرہ

موبائل استعمال کرنے والوں کے لیے سڑک پر ایک الگ لائن

TEXT WALKING LANE

موبائل فون کمپنیوں کی جانب سے جاری کیے گئے اعداد و شمار کے مطابق دنیا میں کل موبائل فونز کی تعداد سات اعشاریہ پانچ ارب ہے جبکہ امریکی محکمہ مردم شماری کے مطابق اس وقت دنیا کی آبادی تقریباً سات اعشاریہ دو ارب ہے۔ اسمارٹ فون کا استعمال ہمارے مزاج کا حصہ بن کر سب سے عام عادت بن چکا ہے جس کے باعث لوگ سفر اور سڑکوں پر چلتے پھرتے ٹیکسٹ کرتے نظر آتے ہیں اور اس میں اتنے مگن ہو جاتے ہیں کہ اس دوران دوسروں سے ٹکرانے اور فون گرنے کے واقعات بھی ہوتے ہیں۔

یونیورسٹی آف واشنگٹن کے ہاربرویو انجری پریونشن Injury Prevention اینڈ ریسرچ سینٹر کی طرف سے حالیہ سروے میں پایا گیا ہے کہ امریکہ میں تقریباً 3 میں سے ایک شخص سڑک پار کرتے وقت موبائل استعمال کرتا ہے جس کی وجہ سے سڑک حادثات میں کے خطرات میں چار گنا اضافہ ہوا ہے۔ رپورٹ کے مطابق سڑکوں پر پیدل چلنے والوں میں 10 فی صد افراد موبائل پر گانے سنتے ہیں، 7 فی صد موبائل پر پیغامات لکھتے ہیں، جبکہ 6 فی صد لوگ بات کر رہے ہوتے ہیں۔ چلتے چلتے موبائل فون پر پیغامات لکھنے والے 4 فی صد لوگ لال بتی کو نظر انداز کرتے ہیں یا پھر سڑک پار کرنے سے پہلے دونوں جانب دیکھ نہیں پاتے ہیں اور انہیں سڑک پار کرتے میں اور دوسرے لوگوں سے زیادہ وقت لگتا ہے۔

واشنگٹن کی اسٹریٹ 18

چلتے وقت سڑک پر نظر رکھنا بالکل اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ کار چلاتے وقت۔ اس لئے موبائل فون پر بات کرنے والے، میوزک سننے والے راہ گیروں کو چاہئے کہ وہ خطرہ مول نہ لیں۔

تعلیم و تربیت

موبائل فون سے پڑھائی پر بُرا اثر

موبائل فونز اور دوسری پورٹیبل ڈیوائسز نوجوانوں کی زندگی کا حصہ بن چکی ہیں۔ تحقیق کار جاننا چاہتے تھے کہ طالب علم موبائل پر موجود رہتے ہوئے حقیقت میں کتنا پڑھ سکتے ہیں۔

مغربی طالب علموں میں یہ بات عام ہے کہ وہ کلاس اور لیکچرز کے دوران موبائل فون استعمال کر لیتے ہیں۔ یہی حال ان کا گھر پر پڑھتے ہوئے بھی ہے۔ ایک امریکی تحقیق کے مطابق جو طالب علم پڑھائی کے دوران موبائل فون استعمال کرتے ہیں وہ کامیابی سے ملٹی ٹاسکنگ نہیں کر سکتے۔ مطلب یہ کہ پڑھائی کے دوران فون کے استعمال سے پڑھائی کا ہرج ہوتا ہے۔

Mobile Phones in the Classroom: Examining the Effects of Texting, Twitter and Message Content on Student Learning

ایسے ہی واقعات کو دیکھتے ہوئے واشنگٹن، چین اور بیلجیم نے چہل قدمی کے دوران موبائل فون پر نظر جمانے والوں کیلئے سڑکیں مخصوص کر دی ہیں جنہیں ٹیکسٹنگ لین کا نام دیا گیا ہے۔ چہل قدمی کے دوران موبائل استعمال کرنے والوں کے لیے سڑک کا ایک مخصوص حصہ لائن بنانے کی ابتدا چین سے ہوئی، جہاں شمال مغربی چین کے شہر چونگ چنگ Chongqing میں غیر ملکی افراد کے نام سے منسوب سڑک پر بھی ٹیکسٹنگ کے لیے ایک حصہ مخصوص کیا گیا ہے۔ چونگ چنگ میں سڑک پر 2 لائنیں بنائی گئی ہیں جن میں ایک پر "سیل فون اپنی ذمے داری پر استعمال کریں" جب کہ دوسری لائن پر اس کے استعمال کی سختی سے ممانعت کی ہدایت کی گئی ہے۔ چین کے بعد امریکی شہر واشنگٹن کے ایک پر ہجوم مقام پر بھی ایسی ہی سڑک بنائی گئی ہے جہاں چلتے ہوئے لوگ ایس ایم ایس اور ایپ پر چیٹنگ کر سکتے ہیں۔

چین کی سیل فون لین

موبائل فون پر میسج کرنے والوں کے لیے اس سلسلے کی پہلی ٹیکسٹ واکنگ لینز اینٹ ورپ شہر کے مرکز وائلڈ سی میں بنائی گئی تا کہ وہ دیگر پیدل چلنے والے یا سائیکل سوار افراد سے ٹکرانے سے بچ سکیں۔ اس کی کامیابی کے بعد اب بیلجیم کے اس شہر میں کئی سڑکوں پر ٹیکسٹنگ لین بنائی گئی ہیں، اینٹورپ شہری حکام کا کہنا ہے کہ اگرچہ یہ رہداریاں فی الحال عارضی طور پر بنائی گئی ہیں لیکن ممکن ہے کہ انھیں مستقل کر دیا جائے اور مزید سڑکوں کے حصے وقف کیے جائیں گے جہاں لوگ بے خوف ہو کر ٹیکسٹنگ کر سکیں گے۔

بیلجیم کی ٹیکسٹ واکنگ لین

نامی اس تحقیق میں اوہایو یونیورسٹی اور نیبراسکا یونیورسٹی کے مختلف طالب علموں پر تجربات کیے گئے۔

اس تحقیق میں یہ جاننے کی کوشش کی گئی کہ کس طرح نوجوان ایک ہی وقت میں ویڈیو پر لیکچر سنتے ہیں، نوٹس لیتے ہیں اور سوالوں کے جوابات دیتے ہیں، جبکہ اس کے ساتھ ساتھ انٹرنیٹ کے ساتھ جڑے موبائل فونز پر دوسری چیزیں بھی ان کی سوچ میں خلل ڈالتی رہتی ہیں۔

نتائج سے ریسرچرز کو معلوم ہوا کہ جو طالب علم پڑھائی کے دوران ٹیکسٹ پیغامات بھیجتے یا وصول کرتے ہیں ان کے امتحانی نتائج اتنے اچھے نہیں ہوتے اور وہ نوٹس لینے والے کام بھی اچھی طرح نہیں کر پاتے۔

تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ جب طالب علم موبائل فونز کا استعمال نہیں کرتے تھے تو وہ معلومات کو بہتر طریقے سے یاد کر سکتے تھے۔

لندن سکول آف اکنامکس نے ایک تحقیق شائع کی جس میں انگلینڈ کے چار شہروں کے سکولوں کا جائزہ لینے کے بعد یہ دیکھا گیا تھا کہ جن سکولوں نے موبائل فونوں پر پابندی لگائی ان کے نتائج چھ فیصد بہتر ہو گئے تھے۔

صحت

موت کی پیشگوئی کرنے والا کیلکولیٹر

طبّ وصحت کے شعبوں کے محققین نے سائنسی بنیادوں پر موت کے خطرات سے خبردار کرنے والا ایک ایسا کیلکولیٹر تیار کیا ہے، جو کسی بھی شخص کو یہ بتاسکتا ہے کہ آیا اگلے پانچ سال کے اندر اندر وہ موت کے منہ میں جاسکتا ہے یا نہیں۔ یہ کیلکولیٹر دراصل ایک سوالنامہ ہے، جس میں لوگوں کے طرز زندگی، قد، وزن، غذائی عادت، ورزش، تعلقات، معاشی حیثیت اوران جیسے دیگر معمولات کے متعلق کوئی درجن بھر سوالات رکھے گئے ہیں۔ محققین کے مطابق یہ کیلکولیٹر چالیس سال سے لے کر ستر سال تک کی عمر کے کسی برطانوی شہری کو یہ بتاسکتا ہے کہ اگلے پانچ برسوں کے اندر اندر اُس کے انتقال کر جانے کے خطرات کس حد تک ہیں۔

یہ کیلکولیٹر ایک فلاحی ادارے "سینس اباؤٹ سائنس" نے تیار کیا گیا ہے۔ یہ ادارہ لوگوں کو سائنسی اور طبّی دعوے سمجھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ اس کیلکولیٹر کے نتیجے میں لوگوں میں اپنی صحت کے حوالے سے شعور اور آگہی میں اضافہ ہوگا۔ لوگ زیادہ ورزش کرتے ہوئے، تمباکو نوشی چھوڑتے ہوئے اور زیادہ صحت بخش غذا کھاتے ہوئے اپنی صحت کو بہتر بناسکتے ہیں۔ کسی قسم کے لیبارٹری ٹیسٹ یا جسمانی معائنے کے بغیر صرف ایک مختصر سے آن لائن سوالنامے ہی کی مدد سے آئندہ پانچ سال کے اندر اندر موت کے ممکنہ خطرات کو جانچا جاسکتا ہے۔ تاہم ماہرین نے اس کیلکولیٹر کے حوالے سے محتاط رہنے کا بھی مشورہ دیا ہے اور کہا ہے کہ یہ پیمائش کسی حد تک غیر یقینی بھی ہے اور اسے کسی لازمی پیشگوئی کے طور پر نہیں لیا جانا چاہیے۔

دنیا کے صرف 5 فیصد افراد صحت مند ہیں اور 95 فیصد سے زائد بیمار

95%

دی گلوبل برڈن آف ڈیزیز اسٹڈی Global Burden of Disease Study (GBD) کے عنوان سے کی جانے والی ایک نئی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ دنیا میں 95 فی صد سے زائد آبادی کو صحت کے مسائل درپیش ہیں۔ 5 فیصد سے بھی کم آبادی مکمل

ماحول

نیپال میں زلزلے سے ماؤنٹ ایورسٹ بھی کھسک گیا

چین کے سرکاری اخبار 'چائنہ ڈیلی' کی ایک رپورٹ میں ارضیاتی سروے، نقشہ جات اور جغرافیائی معلومات کے حوالے سے بتایا گیا ہے کہ ہمالیہ کی ریاست نیپال میں اپریل میں آنے والے 7.8 میگناٹیوڈ کی شدت کے تباہ کن زلزلے سے ماؤنٹ ایورسٹ کے رخ میں شمال مشرق کی طرف تبدیلی کا انتہائی سست رفتار عمل نہ صرف الٹ ہوگیا بلکہ دنیا کی یہ بلند ترین پہاڑی چوٹی بھی اپنی جگہ سے تین سینٹی میٹر یا ایک اعشاریہ دو انچ جنوب مغرب کی طرف کھسک گئی ہے۔ چینی ماہرین کے مطابق ماؤنٹ ایورسٹ کے اپنی جگہ سے سرکنے کا عمل کئی برسوں سے جاری ہے۔ گزشتہ ایک عشرے کے دوران دنیا کی یہ بلند ترین پہاڑی چوٹی سالانہ چار سینٹی میٹر کی رفتار سے 40 سینٹی میٹر جنوب مشرق کی طرف کھسک چکی ہے۔ انہی دس برسوں کے دوران اس چوٹی کی بلندی میں بھی تین سینٹی میٹر کا اضافہ ریکارڈ کیا جاچکا ہے۔

تاہم اپریل کے آخری ہفتے میں آنے والے زلزلے کے نتیجے میں یہ چوٹی تین سینٹی میٹر جنوب مغرب کی طرف سرک گئی۔

اپریل کے طاقت ور زلزلے کے

صحت مند زندگی گزار رہی ہے۔ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ دنیا کے دو ارب 30 کروڑ افراد اس طرح کی متعدد بیماریوں کا شکار ہیں جو موت کا باعث تو نہیں بنتیں لیکن کئی تکالیف معذوریوں کا سبب بنتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق دنیا کا ہر معمر شخص اوسطاً اس نوعیت کی پانچ بیماریوں میں مبتلا ہے جن سے ان کی زندگی کو تو کوئی خطرہ لاحق نہیں لیکن وہ معذوری اور محرومی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ تحقیق کے سربراہ اور یونیورسٹی آف واشنگٹن کے پروفیسر تھیوووس کے مطابق دنیا بھر میں بیشتر معذوریوں کا سبب دو اقسام کے امراض بن رہے ہیں جن میں جوڑوں، کمر اور گردن کا درد اور نفسیاتی مسائل اور ذہنی دباؤ شامل ہیں۔ ریسرچرز نے اس تحقیق کے لیے 1990ء سے 2013ء کے دوران دنیا کے 188 ممالک میں 301 بیماریوں اور زخموں کا ڈیٹا اکٹھا کیا۔

تحقیق میں یہ دلچسپ انکشاف بھی کیا گیا ہے کہ ایشیائی ممالک میں بیماریوں کے سبب معذور ہونے والے افراد کی تعداد دنیا بھر میں سب سے کم ہے۔ اس کے اسباب کا ٹھیک ٹھیک تعین نہیں ہو سکا ہے لیکن ایشیائی باشندوں میں معذوری کی کمی کی وجہ ان کی سخت کوشی، خوراک اور موٹاپے کی کمی بھی ہو سکتی ہے۔

نصف مٹھی خشک میوہ عمر بڑھائے

طبی تحقیق سے سامنے آیا ہے کہ روزانہ نصف مٹھی خشک میوہ جات کھانے سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہالینڈ میں کی جانے والی اس تحقیق کے مطابق اگر ہر روز آدھی مٹھی کے برابر خشک میوہ جات جن میں اخروٹ، بادام، کاجو، پستہ اور مونگ پھلی وغیرہ شامل ہیں، کھائے جائیں تو کئی امراض کے خلاف مزاحمت میں اضافہ اور عمر طویل بھی ہو سکتی ہے۔ ماہرین کے مطابق روزانہ دس گرام خشک میوہ جات کھانے والے افراد میں مہلک امراض کا خطرہ تیئس فیصد کم رہا۔ ایسے افراد میں اعصابی بیماریاں پینتالیس سانس کی بیماریاں انتالیس جبکہ شوگر کے مرض کا خطرہ تیس فیصد کم ہوتا ہے۔

بعد نیپال میں 12 مئی کو بھی زلزلہ آیا تھا، لیکن اس دوسرے زلزلے کے نتیجے میں ماؤنٹ ایورسٹ اپنی جگہ سے نہیں ہلا تھا۔

ماحولیاتی تبدیلی سے پاکستان میں قدرتی آفات

دنیا بھر میں ظاہر ہونے والی ماحولیاتی تبدیلیوں میں پاکستان کا حصہ ایک فیصد سے بھی کم ہے جبکہ ہمارا ملک دنیا کے ان 10 ملکوں کی فہرست میں شامل ہے جسے ماحولیاتی تغیر سے سب سے زیادہ نقصانات ہو سکتے ہیں۔ ادارہ تحفظ ماحولیات کے ڈائریکٹر جنرل نعیم مغل کے مطابق کاربن گیس کے اخراج کے زیادہ ذمے دار وہ ترقی یافتہ ممالک ہیں جہاں سہولت اور آسائش کے حصول کا اکثریتی ذریعہ مشین ہے جبکہ کاربن کے اخراج کے نتیجے میں ہونیوالی موسمیاتی تبدیلیوں کے منفی اثرات کی سزا پاکستان اور دیگر ترقی پذیر ممالک بھگت رہے ہیں۔ مقررہ حد سے زائد کاربن گیس کا فضا میں اخراج موسمیاتی تبدیلی کی اہم وجہ ہے۔ کاربن کے اخراج کی بنیادی وجہ فوسل ایندھن پٹرول، گیس، کوئلے کا کارخانوں، گاڑیوں اور بجلی گھروں میں بڑھتا ہوا استعمال ہے۔ ماہرین نے کہا کہ پاکستان پر ماحولیاتی تبدیلیوں کے منفی اثرات کئی زاویوں سے مرتب ہو رہے ہیں، جن میں قدرتی آفت میں تیزی، گرم و سرد موسموں میں انتہائی شدت، زرعی پیداوار میں کمی، گلیشئرز کا پگھلنا، موسمیاتی نقل مکانی اور آبی وسائل کا ضیاع شامل ہیں۔

بابا نور

احمد ندیم قاسمی

یہ کہانی دوسری عالمی جنگ کے پس منظر میں لکھی گئی ہے۔

"کہاں چلے بابا نور؟" ایک بچے نے پوچھا۔

"بس بھئی، یہیں ذرا ڈاک خانے تک۔" بابا نور بڑی ذمے دارانہ سنجیدگی سے جواب دے کر آگے نکل گیا اور سب بچے کھلکھلا کر ہنس پڑے۔

صرف مولوی قدرت اللہ چپ چاپ کھڑا بابا نور کو دیکھتا رہا۔ پھر وہ بولا "ہنسو نہیں بچو۔ ایسی باتوں پر ہنسا نہیں کرتے۔ اللہ تعالیٰ کی ذات بے پروا ہے۔"

بچے خاموش ہو گئے اور جب مولوی قدرت اللہ چلا گیا، تو ایک بار پھر سب کھلکھلا کر ہنس پڑے۔ بابا نور نے مسجد کی محراب کے پاس رُک کر جوتا اتارا۔ ننگے پاؤں آگے بڑھ کر محراب پر دونوں ہاتھ رکھے۔ اسے ہونٹوں سے چوما، پھر اسے باری باری دونوں آنکھوں سے لگایا، الٹے قدموں واپس ہو کر جوتے پہنے اور جانے لگا۔ بچے یوں اِدھر اُدھر کی گلیوں میں کھسکنے لگے جیسے ایک دوسرے سے شرما رہے ہوں۔

بابا نور کا سارا لباس دھلے ہوئے سفید کھدر کا تھا۔ سر پر کھدر کی ٹوپی جو سر کے بالوں کی سفیدی سے گردن تک چڑھی ہوئی معلوم ہوتی تھی۔ اس کی سفید ڈاڑھی کے بال تازہ تازہ کنگھی کی وجہ سے خاص ترتیب سے سینے پر پھیلے ہوئے تھے۔ گورے رنگ میں زردی نمایاں تھی، چھوٹی چھوٹی آنکھوں کی پتلیاں اتنی سیاہ تھیں کہ بالکل مصنوعی معلوم ہوتیں۔ لباس، بالوں اور جلد کی اتنی بہت سی سفیدی میں یہ دو کالے بھونرا نقطے بہت اجنبی سے لگتے۔ لیکن یہی اجنبیت بابا نور کے چہرے پر بچپنے کی سی کیفیت طاری رکھتی تھی۔ اس کے کندھے پر سفید کھدر کا ایک رومال تھا جو لوگوں کے ہجوم سے لے کر مسجد کی محراب تک تین چار بار کندھا بدل چکا تھا۔

"ڈاک خانے چلے بابا نور؟" دکان کے دروازے پر کھڑے ایک نوجوان نے پوچھا۔ "ہاں بیٹا، جیتے رہو۔" بابا نور نے جواب دیا۔ قریب ہی ایک بچہ کھڑا تھا۔ تڑاک سے تالی بجا کر چلایا "آہاہا، بابا نور ڈاک خانے چلا۔" "بھاگ جا یہاں سے۔" نوجوان نے بچے کو گھُرکا۔ اور بابا نور جو کچھ دور گیا تھا، پلٹ کر بولا "ڈانٹ کیوں رہے ہو بچے کو۔ ٹھیک ہی تو کہتا ہے۔ ڈاک خانے ہی تو جا رہا ہوں۔" دور دور سے دوڑ دوڑ کر آتے ہوئے بچے بے اختیار ہنسنے لگے اور بابا نور کے پیچھے ایک جلوس مرتب ہونے لگا، مگر آس پاس سے نوجوان لپک کر آئے اور بچوں کو گلیوں میں بکھیر دیا۔

بابا نور اب گاؤں سے نکل کر کھیتوں میں پہنچ گیا تھا۔ پگڈنڈی مینڈ مینڈ جاتی ہوئی اچانک ہرے بھرے کھیتوں میں اترتی، تو بابا نور کی رفتار میں بہت کمی آجاتی۔ وہ گندم کے نازک پودوں سے پاؤں، ہاتھ اور چولے کا

دامن بچاتا ہوا چلتا۔ اگر کسی مسافر کی بے احتیاطی سے کوئی پودا پگڈنڈی کے آر پار کٹا ہوا ملتا، تو بابا نور اسے اٹھا کر دوسرے پودوں کے سینے سے لپٹا دیتا اور جس جگہ سے پودے نے خم کھایا تھا، اسے کچھ یوں چھوتا جیسے زخم سہلا رہا ہے۔ پھر وہ کھیت کی مینڈ پر پہنچ کر تیز تیز چلنے لگتا۔

چار کسان پگڈنڈی پر بیٹھے حقے کے کش لگا رہے تھے۔ ایک لڑکی گندم کے پودوں کے درمیان سے کچھ اس صفائی سے درانتی سے گھاس کاٹتی پھر رہی تھی کہ مجال ہے جو کسی پودے پر خراش آجائے۔ بابا نور ذرا سا رک کر لڑکی کو دیکھنے لگا۔ وہ گھاس کی دستی کاٹ کے ہاتھ پیچھے لے جاتی۔ گھاس پیٹھ پر لٹکی گٹھڑی میں ڈال پھر درانتی چلانے لگتی۔

"بھئی کمال ہے۔" بابا نور نے دور ہی سے کسانوں کو مخاطب کیا۔ "یہ لڑکی تو بالکل مداری ہے۔ اتنی لمبی درانتی چلا رہی ہے۔ چپے چپے پر گندم کا پودا اگ رہا ہے۔ لیکن درانتی گھاس کاٹ لیتی ہے اور گندم کو چھوتی تک نہیں۔ یہ کس کی بیٹی ہے ہی۔؟"

"تو کس کی بیٹی ہے بیٹا؟" بابا نے لڑکی سے پوچھا۔ اس نے پلٹ کر دیکھا، تو ایک کسان کی آواز آئی "میری ہے بابا۔"

"تیری ہے؟" بابا نور کسانوں کی طرف جانے لگا۔ "بڑی سیانی ہے، بڑی اچھی کسان ہے۔ خدا حیاتی لمبی کرے۔"

"آج کہاں چلے بابا؟" لڑکی کے باپ نے پوچھا۔

"ڈاک خانے؟" دوسرے نے پوچھا۔

"ہاں" بابا نور ان کے پاس ذرا سا رک کر بولا "میں نے کہا پوچھ آؤں شاید کوئی چٹھی وٹھی آئی

ادیب، شاعر اور افسانہ نگار

احمد ندیم قاسمی 1916ء

احمد ندیم قاسمی کا شمار پاکستان کے معروف اور ترقی پسند ادیب، شاعر، افسانہ نگار، صحافی، مدیر اور کالم نگار میں ہوتا تھا، آپ مغربی پنجاب کی وادی سون سکیسر کے گاؤں انگہ ضلع خوشاب میں پیدا ہوئے۔ اصل نام احمد شاہ تھا اور ندیم ان کا تخلص تھا۔ عالم نوجوانی میں شاعری سے شغف تھا، تعلیم سے فراغت کے بعد آپ نے ریفارمز کمشنر اور محکمہ آبکاری میں ملازم ہوئے، 1942 میں مستعفی ہو کر لاہور چلے آئے جہاں خواتین اور بچوں کے رسالے تہذیب نسواں اور پھول کی ادارت سنبھالی، پھر ادبی رسالہ ادب لطیف کے ایڈیٹر مقرر ہوئے، تقسیم ہند کے بعد ریڈیو پشاور سے وابستہ ہوئے اور اپنا ادبی رسالہ "فنون" کا اجراء کیا۔ قاسمی صاحب نے لگ بھگ نوے برس کی عمر پائی، انہوں نے پچاس سے زیادہ کتابیں تصنیف کیں، یوں تو انہوں نے ادب کی ہر صنف میں طبع آزمائی کی لیکن انہیں افسانے اور غزل کے حوالے بہت شہرت حاصل کی۔ ملی

ہو۔" چاروں کسان خاموش ہو گئے۔ انھوں نے ایک طرف ہٹ کر پگڈنڈی چھوڑ دی اور بابا نور آگے بڑھ گیا۔ ابھی وہ کھیت کے پرلے سرے پر پہنچا ہی تھا کہ لڑکی کی آواز آئی "لسی پیو گے بابا نور؟"

بابا نور نے مڑ کر دیکھا اور گاؤں سے نکلنے کے بعد پہلی بار مسکرایا۔ "پی لوں گا بیٹا۔" پھر ذرا سا رک کر

بولا۔ "پر دیکھ ذرا جلدی سے لادے۔ ڈاک کا منشی ہوا کے گھوڑے پر سوار رہتا ہے، چلا نہ جائے۔" لڑکی نے گھاس کی گٹھڑی کندھے سے اُتار وہیں کھیت میں رکھی۔ پھر وہ دوڑ کر مینڈ پر اُگی ایک بیری کے پاس آئی۔ تنے کی اوٹ میں پڑے برتن کو خوب چھلکایا، ایلومونیم کا کٹورا بھرا اور لپک کر بابا نور کے پاس جا پہنچی۔ بابا نے ایک ہی سانس میں سارا کٹورا پی کر رومال سے ہونٹ صاف کیے اور بولا "نصیبہ اس لسی کی طرح صاف ستھرا ہو بیٹا۔" اور آگے بڑھ گیا۔

مدرسے کے برآمدے میں ڈاک کا منشی بہت سے لوگوں کے درمیان بیٹھا روزانہ کے فارم پُر کر رہا تھا۔ وہ دیہاتیوں کو معلومات سے بھی مستفید کرتا رہتا:

"میرا سالا وہاں کراچی میں چپڑاسی کا کام کرتا تھا۔ جب وہ مرا، تو مجھے فاتحہ پڑھنے کراچی جانا پڑا۔ بات یہ ہے دوستو کہ ایک بار کراچی ضرور دیکھ لو چاہے وہاں گدھا گاڑی میں جتنا پڑے۔ اتنی موٹر کاریں ہیں کہ ہمارے گاؤں میں تو اتنی چڑیاں بھی نہیں ہوں گی۔ ایک ایک موٹر پر وہ وہ عورت ذات بیٹھی ہے کہ اللہ دے اور اللہ ہی لے۔ بندہ نہ لینے میں ہے نہ دینے میں۔ بندوں کو پریوں سے کیا لینا دینا، اللہ کی قدرت یاد آجاتی ہے، نماز پڑھنے کو جی چاہنے لگتا ہے۔" "ایک سیٹھ کہہ رہا تھا کہ بس ایک اور بڑی لام لگ جائے، تو کراچی ولایت بن جائے گی۔ کہتے ہیں کتنی بار لام لگنے لگی پر لگتے لگتے رہ گئی۔ کوئی نہ کوئی بیچ میں ٹانگ اڑا دیتا ہے۔ کہتے ہیں لام میں لوگ مریں گے۔ کوئی پوچھے لام نہ لگی، تو جب بھی تو لوگ مریں گے۔ لام میں گولے سے مریں گے، ویسے بھوک سے مر جائیں گے۔ ٹھیک ہے نا۔"

"ٹھیک ہی تو ہے۔" ایک دیہاتی بولا۔ "پر منشی جی پہلے یہ بتاؤ کہ لفافہ انکی کا کب کروگے؟" منشی نے اسے کچھ سمجھانے کے لیے سامنے دیکھا، تو اس کی نظر ایک نقطے پر جیسے جم کر رہ گئی۔ اس کا رنگ فق ہو گیا اور وہ بجھی ہوئی آواز میں بولا "بابا نور آرہا ہے۔"

سب لوگوں نے پلٹ کر دیکھا اور پھر سب کے چہرے کملا گئے۔ بچے مدرسے کے دروازوں اور کھڑکیوں میں جمع ہو کر "بابا نور۔ بابا نور۔" کی سرگوشیاں کرنے لگے۔ منشی نے انھیں ڈانٹ کر اپنی اپنی جگہ پر بٹھادیا۔ سفید براق بابا نور سیدھا مدرسے کے برآمدے کی طرف آرہا تھا اور لوگ جیسے سہمے جا رہے تھے۔ برآمدے میں پہنچ کر اس نے کہا

"ڈاک آگئی منشی جی۔؟"

"آگئی بابا۔" منشی نے جواب دیا۔

"میرے بیٹے کی چٹھی تو نہیں آئی؟" بابا نے پوچھا۔

"نہیں بابا۔" منشی بولا۔

بابا نور چپ چاپ واپس چلا گیا۔ دور تک پگڈنڈی پر ایک سفید دھبا رینگتا ہوا نظر آتا رہا اور لوگ دم بخود بیٹھے اسے دیکھتے رہے۔ پھر منشی بولا

"دس سال سے بابا نور اسی طرح آرہا ہے۔ یہی سوال پوچھتا اور یہی جواب لے کر چلا جاتا ہے۔ بے چارے کو یہ یاد ہی نہیں رہا کہ سرکار کی وہ چٹھی بھی تو میں نے ہی اسے پڑھ کر سنائی تھی۔ اس میں خبر تھی کہ بابا کا بیٹا برما میں بم کے گولے کا شکار ہو چکا۔ جب سے وہ پاگل سا ہو گیا ہے۔ مگر خدا کی قسم ہے دوستو، اگر آج کے بعد وہ پھر بھی میرے پاس یہی پوچھنے آیا، تو مجھے بھی پاگل کر جائے گا۔"

❖

دُوسرا جسم

جب وہ بستر سے اٹھ کھڑا ہوا تو
وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ اس کا
مادی جسم تو بستر پر ہی پڑا ہوا ہے لیکن
وہ اپنے دوسرے جسم کے ساتھ کھڑا ہوا ہے۔

اس نے یہ صلاحیت حاصل کرلی تھی کہ وہ اپنے مادی جسم سے الگ ہو سکتا تھا اور اپنے دوسرے جسم کو حسب منشاء استعمال کر سکے، اس نے اپنی صلاحیت کو بروئے کار لانے کے لیے ایک منصوبہ بنایا مگر وہ خود اپنے جال میں پھنس گیا۔

امریکی قلم کار ڈیوس گرب کے قلم سے ایک پراسرار کہانی

ڈیوس گرب

میریس لنزے Marius Lindsay بخار کی شدت میں بستر پر لیٹا ہوا ایسا محسوس کر رہا تھا گویا گرم گرم بھاپ کے بادلوں میں گھرا ہوا ہے۔ ٹائی فائیڈ اس کے جسم میں لاوے کی طرح اندر ہی اندر جوش کھا رہا تھا۔ وہ اس کیفیت میں گزشتہ ایک ہفتے سے بستر پر پڑا ہوا تھا۔

میری این Mary Ann اس کی اطاعت گزار اور فرض شناس بیوی بڑی تن دہی سے اس کی تیمار داری میں مصروف تھی۔ وہ ٹھیک وقت پر آکر اسے دوا پلاتی تھی، جب ڈاکٹر، میریس کو دیکھنے آتا تو وہ ہاتھ باندھے میریس کے سرہانے کھڑی ہوئی منہ ہی منہ میں اس کی صحت کے لیے دعائیں مانگتی رہتی۔ اس وقت میریس کبھی کبھی کن انکھیوں سے اس کا جائزہ لیتا رہتا۔ اس کا ستا ہوا چہرہ پہلے سے زیادہ پیلا اور اداس نظر آتا تھا۔ وہ سوچتا کہ یہ کتنی احمق عورت ہے جس سے پانچ سال قبل شادی کی تھی۔

''تم اس فکر میں گھل رہی ہو کہ میں مر کیوں نہیں جاتا۔'' اس نے ایک روز طنزیہ انداز میں اپنی بیوی سے کہا،'' تم میرا مرنا چاہتی ہو، یہی بات ہے نا....؟''

''میریس خدا کے لیے ایسی باتیں نہ کیا کرو۔''

''لیکن یہ حقیقت ہے!''

میریس کو اپنی آواز بہت دور سے آتی سنائی دی۔ ''تم میرا مرنا چاہتی ہو لیکن یہ اچھی طرح سمجھ لو میری کہ میں ابھی نہیں مروں گا اور بہت جلد صحت یاب ہو جاؤں گا۔ یہ سن کر تمہیں مایوسی ہوئی نا....؟''

''نہیں نہیں، تمہارا خیال غلط ہے میریس، تمہیں غلط فہمی ہوئی ہے!''

بخار کی حدت سے اس کی آنکھوں کے سامنے دھند سی چھائی ہوئی تھی اس لیے اس وقت وہ اپنی بیوی کی صورت نہ دیکھ سکا، البتہ اس کی سسکیاں لے کر رونے کی آواز اس کے کانوں میں آرہی تھی۔ کتنی احمق ہے یہ عورت..... وہ سوچ رہا تھا۔

جب وہ بیدار ہوا تو اس نے خود میں عجیب و غریب اور حیرت انگیز تبدیلی محسوس کی۔ اس کی قوت بصارت اور سماعت میں غیر معمولی اضافہ ہو چکا

تھا۔ اسے اپنا جسم شیشے کی طرح چمکتا ہوا نظر آرہا تھا۔ ایسا شیشہ جسے بھٹی سے نکال کر ابھی سرد نہ کیا گیا ہو۔ اگرچہ اسے ٹمپریچر تھا لیکن اب وہ کیفیت باقی نہ تھی۔ نہ اس کی آنکھوں کے سامنے دھند چھائی ہوئی تھی اور نہ اندھیرا۔ اب وہ ہر چیز پہلے کی نسبت کہیں زیادہ صاف اور اپنے اصل رنگ وروپ میں دیکھ سکتا تھا۔

کمرے کے ایک کونے میں کھونٹی پر ٹنگی ہوئی اس کی سرخ نکٹائی کا عکس ڈریسنگ ٹیبل کے آئینے میں اسے ایسا دکھائی دے رہا تھا جیسے آگ کا لپکتا ہوا شعلہ۔ اس کی سماعت کا یہ عالم تھا کہ خاصی دور کی آوازیں اسے بالکل صاف سنائی دے رہی تھیں۔ گھر کی نچلی منزل میں اس کی بیوی کچن میں کام کر رہی تھی، وہاں کی خفیف آوازیں بھی وہ صاف سن رہا تھا۔ جب اس کی بیوی نے چولہا جلانے کے لیے ماچس کی تیلی جلائی تو اس کی رگڑ کی آواز اسے اتنی صاف سنائی دی جیسے اس کی کھڑکی کے باہر پستول داغنے کی آواز!

وہ اپنی اس حیرت انگیز تبدیلی پر بہت خوش تھا۔ اپنی اس عجیب تبدیلی پر میریس کو ایک لمحے کے لیے گمان گزرا کہ کہیں وہ مر تو نہیں چکا ہے اور یہ موت کا عالم تو نہیں۔ اگر فی الواقعی ایسا ہے تو اس کے ذہن میں موت کا جو تصور تھا اس کی نسبت یہ کیفیت تو بہتر اور خوش گوار تھی۔ اس نے یہ بھی محسوس کیا کہ وہ بستر سے اٹھ کر چل پھر سکتا ہے اور بلا تکان اوپری منزل کے زینے پر چڑھ سکتا ہے۔

اس صورتحال میں اسے مذاق سوجھا کہ دبے پاؤں نیچے کچن میں جا کر میری کو ڈرایا جائے۔ لیکن جب وہ بستر سے اٹھ کھڑا ہوا تو وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ اس کا مادی جسم تو بستر پر ہی پڑا ہوا ہے اور وہ اپنے دوسرے مثالی جسم کے ساتھ کھڑا ہوا ہے۔

چنانچہ یہ ظاہر تھا کہ اس کی بیوی اسے اس حالت میں دیکھ ہی نہ سکے گی....

اس اثنا میں جب اس نے دیکھا کہ میری اس کے لیے دوا لے کر اوپر آرہی ہے تو اسے اس سے بہتر مذاق سوجھا۔ وہ خیال کی سرعت کے ساتھ اپنے بستر پر واپس آیا اور رضائی کے نیچے پڑے ہوئے اپنے مادی جسم میں دوبارہ داخل ہوگیا.... ذرا دیر بعد اس کی بیوی دوا کی شیشی ہاتھ میں لیے کمرے میں داخل ہوئی۔ میری نے جھک کر اس کی گرم پیشانی کو چھو کر دیکھا اور آہستہ سے بولی ''میریس، کیسی طبیعت ہے اب....؟''

میریس نے آنکھیں کھول کر اس انداز سے اس کی طرف دیکھا جیسے وہ بہت دیر سے سو رہا تھا۔

''میری، میں نے ابھی دیکھا تھا کہ....'' میریس بولا ''تم نے زینے کے پاس سے پیانو اٹھوا کر دوسری طرف رکھوا دیا ہے۔''

میری یہ سن کر بوکھلا گئی اس کے ہاتھ سے دوا کا گلاس گرتے گرتے بچا۔

''میریس!'' اس نے حیرت سے آنکھیں پھاڑ کر کہا۔ ''تم بستر سے اٹھ کر نیچے تو نہیں گئے تھے....؟ اس بخار کی حالت میں بستر سے اٹھو گے تو خود کو مار لوگے میریس۔''

''نہیں'' میریس نحیف آواز میں بولا، اسے خود اپنی آواز دوسرے کمرے سے آتی ہوئی محسوس ہوئی ''نہیں، میں بستر سے اٹھ کر کہیں نہیں گیا ہوں۔''

''پھر تمہیں کیسے پتہ چلا میریس....؟''

میریس نے اس بات کا کوئی جواب نہیں دیا اور مسکرا کر آنکھیں بند کرلیں.... اس کے سوال کا جواب نہ دے کر اس نے میری کو شش و پنج میں

امریکی فکشن ناول نگار اور کہانی نویس

ڈیوس گرب — 1919ء – 1980ء

ڈیوس ایلگزینڈر گرب Davis Alexander Grubb، 23 جولائی 1919ء کو امریکہ کی ریاست ورجینیا کے مغربی علاقے ماؤنڈز وِلے Moundsville میں ایک امیر کبیر گھرانے میں پیدا ہوا، اس کے دادا مقامی بینک کے بانیوں میں سے تھے، لیکن 1930ء میں امریکہ کے عالمی اقتصادی بحران میں اس کے گھرانے کو دربدر ہونا پڑا۔ ڈیوس کو بچپن سے ہی لکھنے اور پینٹنگ کا شوق تھا، لیکن وہ کلر بلائنڈنیس (رنگ کے اندھاپن) کے مرض کا شکار ہوگیا۔ اس معذوری کی وجہ سے اس نے پینٹنگ چھوڑ کر فکشن کہانیاں لکھنا شروع کردیں۔ تاہم اس نے رنگوں سے مبرا ڈرائنگ اور خاکے (اسکیچ) بڑی تعداد میں بنائے۔ 1940ء میں، ڈیوس نیویارک منتقل ہوگیا اور این بی سی ریڈیو پر اسکرپٹ رائٹنگ کا کام کرنے لگا، ساتھ ہی وہ فارغ وقت میں مختصر کہانیاں بھی تحریر کرتا، وہ عموماً پراسرار، ڈراؤنی، سسپنس اور جرائم پر مبنی کہانیاں لکھتا تھا۔ 1940ء کی دہائی میں تقریباً ہر اہم رسالوں میں اس کی کہانیاں شایع ہوئیں۔

1950ء کی دہائی میں اس نے ناول لکھنا شروع کیا، 1953ء میں سچی کہانی پر مبنی اس کا مسٹری ناول دی نائٹ آف دی ہنٹر The Night of the Hunter بے حد مقبول ہوا، جسے نیشنل بک ایوارڈ سے نوازا گیا بعد میں اسے فلم کے قالب میں بھی ڈھالا گیا۔ 1969ء میں اس کے ایک اور ناول "فول پریڈ" پر بھی کامیاب فلم بنائی گئی۔ ڈیوس نے کل 10 ناول اور مختصر کہانیوں کے کئی مجموعے تحریر کیے، اس کی بعض کہانیوں کو الفریڈ ہچکاک اور روڈ سیلرنگ کی سیریز میں ٹیلی ویژن پر پیش کیا گیا۔ آخری عمر میں ڈیوس گرب کینسر میں مبتلا ہوگیا تھا۔ 24 جولائی 1980ء کو وہ 61 برس کی عمر میں نیویارک میں چل بسا۔

زیر نظر کہانی ڈیوس گرب کی لکھی ہوئی مختصر کہانی The Horsehair Trunk کا ترجمہ ہے، جو مئی 1946ء میں مشہور امریکی رسالے کولیئرز Collier's اور 1956ء میں Queen's Mystery Magazine میں شایع ہوئی۔ 1971ء میں اسے برطانوی چینل NBC کی نائٹ گیلری سیریز کے ایک ڈرامے میں بھی ڈھالا گیا۔

مبتلا کردیا تھا۔

❖❖❖

اس کی شروعات اسی طرح ہوئی اور یہ اس کے لیے اتنی آسان بات تھی کہ اسے تعجب ہوا کہ وہ اب تک اپنی اس قدرتی صلاحیت کو بروئے کار کیوں نہ لاسکا.... ذرا دیر بعد اسے خوب پسینہ آیا اور بخار کی شدت کم ہوگئی....

ایک دو روز بعد وہ اس قابل ہوگیا کہ بستر سے

اٹھ کر کھڑکی کے قریب بچھی ہوئی کرسی پر بیٹھ جاتا.... مہینے کے آخر میں وہ بالکل صحت یاب ہو گیا اور حسب معمول کام پر جانے لگا....

وہ روزنامہ "آرگس" Daily Argus کا ایڈیٹر تھا.... بیماری کے دوران میریس میں جو تبدیلی رونما ہوئی تھی اس کی شخصیت بھی اس سے بڑی حد تک متاثر ہوئی جسے اس کے رفقائے کار نے بھی محسوس کیا تھا۔

ایک روز جب کہ میریس لنچ کے بعد دفتر میں کاؤچ پر لیٹا ہوا اونگھ رہا تھا اس نے سوچا کہ اپنی اس خداداد صلاحیت کو ایک مرتبہ پھر آزمایا جائے....

اس نے یہ راز جان لیا تھا کہ وہ اپنے مادی جسم سے اسی وقت الگ ہو سکتا ہے جس وقت اس پر قدرے غنودگی طاری ہو۔ چنانچہ ایک منٹ بعد ہی میریس پر جب غنودگی طاری ہوئی تو وہ کاؤچ سے اٹھ کر کھڑا ہو گیا مگر اس کا مادی جسم کاؤچ پر ہی پڑا ہوا تھا۔ وہ اپنے مادی جسم کے قریب کھڑے ہو کر اسے بغور دیکھتا رہا۔ اس کا جسم گہرے گہرے سانس لے رہا تھا جس سے پتہ چلتا تھا کہ وہ خوابیدہ اور بقید حیات ہے۔

میں مرا نہیں ہوں۔ اس نے سوچا، بلکہ اس وقت یہاں میری لافانی روح الگ کھڑی ہوئی اپنے جسم کو دیکھ رہی ہے....!

میریس کے لیے یہ عمل اتنا ہی آسان تھا جیسے اپنے پاؤں سے جراب یا جوتے اتارنا....

اس وقت اسے اپنا دوست چارلی Charlie Cunningham یاد آیا جو اس کے ساتھ گھنٹوں موت وحیات کے فلسفے پر بحث کیا کرتا تھا۔ اس کا نکتہ نظر یہ تھا کہ روح جسم سے علیحدگی کے بعد فنا ہو جاتی ہے.... آج اگر چارلی زندہ ہوتا تو وہ اسے قائل کر دیتا۔

اس نے فیصلہ کیا کہ وہ یہ راز کسی کو بھی نہ بتائے گا۔ حتیٰ کہ وہ اپنی بیوی میری این کو بھی اس راز میں شریک نہیں کرے گا....

اسے خیال آیا کہ اگر اس کا مثالی جسم کسی طرح اس قابل ہو جائے کہ وہ چیزوں کو حرکت دے سکے، انہیں اٹھا کر ادھر ادھر کر سکے اور بالکل خاکی جسم کی طرح کام کرنے کے قابل ہو جائے تو وہ اپنی صلاحیت کے ذریعے بڑے دلچسپ اور حیرت انگیز کام کر سکتا ہے.... وہ اپنے دوست احباب اور بیوی کے ساتھ ایسے دلچسپ مذاق کر سکتا ہے جو ان کے لیے ناقابل فہم ہوں گے....

اس عمل کے لیے مضبوط قوت ارادی کی ضرورت تھی چنانچہ اس نے اپنی اس قوت سے کام لینے کے لیے باقاعدہ پریکٹس شروع کر دی.... وہ اس حالت میں اپنی میز کے قریب گیا اور اس کے اوپر رکھے ہوئے پیپر کٹر کو اٹھانے کی کوشش کی.... اسے اپنی انگلیاں ایسی محسوس ہوئیں جیسے وہ کہر میں لپٹی ہوئی ہوں....

اس نے بار بار اپنی قوت ارادی سے کام لے کر پیپر کٹر کو حرکت دینے کی کوشش کی۔ شروع میں وہ اسے تھوڑا سا کھسکانے میں کامیاب ہو گیا۔ پھر دوبارہ کوشش میں اسے میز سے چار پانچ انچ اوپر اٹھا کر چند سیکنڈ اسے روک سکا لیکن پھر وہ ہاتھ سے چھوٹ کر گر پڑا۔

میریس کئی گھنٹوں تک مختلف چیزوں کو اٹھانے کی پریکٹس کرتا رہا.... بالآخر وہ اس قابل ہو گیا کہ اپنے خاکی جسم کی انگلیوں کی طرح جسم مثالی سے بھی

مختلف چیزوں کو حرکت دے سکے۔

❖❖❖

"دیکھو این.....! میں اس وقت بے حد تھکا ہوا
ہوں۔ میں اوپر اپنے کمرے میں جا کر سوؤں گا۔ مجھے
ات کے کھانے کے وقت جگا دینا۔"

"بہت اچھا" بیوی نے جواب دیا اور کچن
بں چلی گئی۔

میریس دل ہی دل میں سوچنے لگا کہ اس کی بیوی
بھی کتنی سادہ لوح عورت ہے.... وہ اوپر اپنے کمرے
بں گیا اور لباس تبدیل کر کے اپنے بستر میں جا
ھسا.... ذرا دیر بعد ہی جب اس پر غنودگی طاری
ونے لگی تو وہ اپنے مادی جسم کے خول سے باہر آ گیا
ور بستر سے اٹھ کر نیچے پہنچا.... ابھی وہ زینے کی
خری سیڑھی پر تھا کہ اس نے اپنی بیوی کو کسی سے
تیں کرتے ہوئے سنا.... وہ کہہ رہی تھی۔

"تم اس وقت چلے جاؤ جم Jim.... میں تم
ے کئی بار کہہ چکی ہوں کہ جب میریس گھر میں ہو تو
ہنہ آیا کرو.... اگر اس وقت اس کی آنکھ کھل گئی
ر اس نے تمہیں دیکھ لیا تو خدا جانے وہ کیا کر بیٹھے۔"

میریس لپک کر کچن میں پہنچا تو دیکھا اس کی بیوی
نھ میں فرائی پین لیے کھڑکی پر جھکی ہوئی ہے اور
نیچے لان پر کھڑے ہوئے کسی شخص سے
ہ رہی ہے۔

"خدا کے لیے تم اس وقت چلے جاؤ.... اس نے
ہیں یہاں دیکھ لیا تو غضب ہو جائے گا۔"

میریس یہ گفتگو سن کر دل ہی دل میں پیچ و تاب
ا رہا تھا۔ اس نے صبر و ضبط سے کام لیا اور بہت
تیاط کے ساتھ اپنی بیوی کے بالکل پیچھے آ کر اس
ح کھڑا ہو گیا کہ اس کا جسم اس سے مس نہ ہو۔ وہ
شخص ایک خوبصورت اور اسمارٹ نوجوان تھا۔ وہ کچن
کی کھڑکی سے لگا ہوا این گفتگو کر رہا تھا۔ میری اس کی
جانب بڑی وارفتگی اور اگاوٹ کی نظروں سے دیکھ کر
مسکرا رہی تھی.... وہ مسکراہٹ جو اس کے لبوں پر
رقصاں تھی، میریس نے اس سے پہلے کبھی
نہیں دیکھی تھی۔

"میں جانتا ہوں، مجھے سب پتہ ہے،" وہ شخص
بولا۔ "وہ تمہیں مارتا پیٹتا ہے۔ میں یہ سب کچھ
برداشت نہیں کر سکتا۔ وہ اب پہلے سے بھی زیادہ
سخت مزاج ہو گیا ہے.... اور میں نے سنا ہے، ٹائی
فائیڈ کے بعد سے تو وہ بالکل خبطی ہو گیا ہے۔"

"ہاں ہاں، لیکن تم اب دیر نہ کرو، جلدی چلے
جاؤ۔" میری نے سرگوشی میں اس سے کہا اور
گھبرائے ہوئے انداز میں پیچھے دیکھا جہاں میریس
کھڑا ہوا تھا۔ وہ جلدی سے ایک قدم پیچھے ہٹ گیا۔

"ہم پھر کسی وقت اطمینان سے باتیں کریں گے
جم.... میں.... میں جانتی ہوں۔ اب میں زیادہ
عرصے اس کے ساتھ زندگی نہیں گزار سکتی لیکن تم
اس معاملے میں جلد بازی سے کام نہ لو.... مجھے
سوچنے کے لیے بھی کچھ وقت دو۔"

"سنو، تم ابھی اور اسی وقت کیوں نہیں فیصلہ
کر لیتیں...." اس نے سرگوشی کی.... "آج ہی
رات کیوں نہیں....؟ ہم آج رات ہی اسٹیمر سے
لوویلی Lou'ville کے لیے روانہ ہو جائیں گے اور
پھر تمہیں ہمیشہ کے لیے اس ظالم سے خبطی آدمی سے
نجات مل جائے گی۔ یہ دیکھو اسٹیمر کے دو ٹکٹ بھی
میں نے لے لیے ہیں۔ اب مزید سوچنا
بے کار ہے۔"

"میری این اس کی بات سن کر کچھ دیر کے لیے

خاموش ہوگئی پھر کچھ سوچتے ہوئے بولی۔

''اچھا، ٹھیک ہے، میں تمہارے ساتھ چلنے کے لیے تیار ہوں۔ تم اب جاؤ، جلدی کرو۔''

''گھاٹ (wharf) پر ٹھیک نو بجے پہنچ جانا'' نوجوان نے کہا''میریس سے بہانہ کر دینا کہ تم گرجا کی مجلس میں جارہی ہو، وہ کوئی شک نہیں کرے گا.... اور پھر ہم تو ہمیشہ کے لیے ایک ہو جائیں گے.... اور تم اندازہ نہیں کرسکتیں کہ میں تمہیں پانے کے لیے کس قدر....'' اس وقت میری نے بڑے والہانہ انداز میں اسے دیکھا اور اس کے الفاظ ہونٹوں تلے دب کر رہ گئے.... '' ٹھیک ہے، ٹھیک ہے، اب تم چلے جاؤ پلیز!''

میری نے ادا سی نظروں سے گھبرائے ہوئے انداز میں کہا اور پھر وہ نوجوان شخص دیوار کی آڑ لیتا ہوا جھاڑیوں کو پھاندتا ہوا باہر نکل گیا۔

میری این کچھ دیر وہیں ساکت کھڑی اسے جاتا ہوا دیکھتی رہی۔ اس کی آنکھوں میں آنسو تیر رہے تھے۔ میریس کچھ دیر وہاں کھڑے ہوئے دیکھتا رہا، پھر اوپر اپنے کمرے میں آکر بستر پر پڑے ہوئے اپنے مادی جسم میں گھس کر لیٹ گیا۔

نینسی بی ٹرنر Nancy B. Turner نامی اس اسٹیمر بوٹ کا کیپٹن جو الگزنڈر Joe Alexander، میریس سے واقف تھا۔ میریس نے بھی لوپلی کا ایک ٹکٹ خرید لیا اور کیپٹن کو بتایا کہ وہ اپنے الیکشن کے سلسلے میں وہاں کے دورے پر جارہا ہے۔ بوٹ کا کپتان جانتا تھا کہ لنزے میریس روزنامہ آرگس کا ایڈیٹر ہے لیکن کپتان الیگزینڈر کو اس وقت عجیب لگا جب میریس نے کیپٹن سے اس سے اسٹیمر بوٹ کے مسافروں کی فہرست مانگی جس میں جم اسمتھ Jim Smith کا نام اسے تلاش کرنا تھا لیکن اس نام کا کوئی شخص لسٹ میں نہیں تھا البتہ ویلنگ Wheeling کے ایک فرنیچر سیلز مین ''جم ٹول'' Jim O'Toole کا نام درج تھا جس نے دو کیبن، نمبر تین اور چار ریزرو کروائے تھے....

میریس سمجھ گیا کہ اس شخص کا اصل نام جم ٹول ہے، جم اسمتھ نہیں، اس نے دوسرا کیبن اس کی بیوی کے لیے لیا تھا۔ چنانچہ لسٹ دیکھنے کے بعد اس نے اپنے لیے جم کے برابر والا کیبن نمبر پانچ ریزرو کروالیا۔

''اس کا خیال رہے کیپٹن کہ میرے بارے میں یہاں کسی کو پتہ نہیں چلے۔ میرا سفر الیکشن کے سلسلے میں ہے اس لیے میں فی الوقت اسے مخفی رکھنا ضروری سمجھتا ہوں۔''

''آپ مطمئن رہیں جناب، کسی کو خبر نہیں ہوگی۔'' کیپٹن نے اسے یقین دلاتے ہوئے کہا۔

میریس اپنا گھوڑے کی بال والا سوٹ کیس horsehair trunk لیے ہوئے اپنے کیبن میں آیا اور سوٹ کیس کو بستر کے قریب فرش پر رکھ دیا۔

ٹھیک نو بجے گھاٹ کے سامنے واٹر اسٹریٹ Water Street پر دو گھوڑا گاڑیاں آکر رکیں ایک گاڑی سے جم اترا اور دوسری سے میری این۔ اپنا سامان لے کر میری کے پاس آیا اور سرگوشی میں بولا:

''جس وقت تم باہر نکلی ہو کیا میریس گھر موجود تھا....؟''

''نہیں وہ رات کو اس وقت اکثر اپنے دفتر جاتا ہے۔''

"تمہارا کیا خیال ہے، وہ کچھ شک تو نہیں کرے گا....؟"

"وہ تو ہر شخص کے متعلق شک کرتا ہے۔" میری نے جواب دیا۔ "وہ فطرتاً بڑا شکی مزاج ہے لیکن آج رات اسے کچھ پتہ نہیں چلے گا۔ مجھے یقین ہے کہ وہ کبھی بھی ہمارے متعلق نہ جان سکے گا۔"

وہ دونوں جلدی جلدی قدم اٹھاتے ہوئے گھاٹ کی طرف آئے اور اسٹیمر پر سوار ہوگئے۔

"میں جم ٹول ہوں۔" جم نے کیپٹن کو ٹکٹ دیتے ہوئے بتایا۔ "اور یہ ہے میری بیوی، ان کا کیبن میرے برابر ہے نا....؟"

"جی ہاں جناب، کیبن نمبر تین آپ کی مسز کا ہے اور نمبر چار آپ کا ہے۔" کیپٹن نے جواب دیا۔

کپتان سوچنے لگا کہ اس فرنیچر سیلز مین اور اس کی بیوی کا میریس سے کیا تعلق ہو سکتا ہے جن کا نام وہ پیسنجر لسٹ میں تلاش کر رہا تھا۔

وہ دونوں راہداری سے ہوتے ہوئے اندر پہنچے جہاں دو طرفہ کیبن بنے ہوئے تھے۔ انہوں نے اپنے کیبن تلاش کیے اور اندر پہنچ کر اپنا سامان اور بستر جمایا۔

"اچھا، شب بخیر۔" جم دروازے کے قریب اونگھتے ہوئے سیاہ فام دربان کو ناگواری سے گھورتے ہوئے بولا۔ "کل ہم اپنی منزل کی طرف روانہ ہو جائیں گے اور تمہیں میریس سے ہمیشہ کے لیے نجات مل جائے گی۔"

❖❖❖

میریس ان کے برابر والے کیبن میں اطمینان سے لیٹا ہوا تھا۔ ذرا دیر بعد اسٹیمر نے تین مرتبہ وسل دی اور پورٹ سے روانہ ہو گیا۔ میریس چپ چاپ بستر پر لیٹا آوازوں پر کان لگائے ہوئے تھا۔ اسٹیمر کے اندر اور باہر کی آوازیں بھی اسے اتنی صاف سنائی دے رہی تھیں جتنی اس کی جیبی گھڑی کی ٹک ٹک کی بھاری آواز!... اسی دوران میری کی جذبات سے بھرپور آواز اس کے کانوں سے ٹکرائی اس نے غور سے سننے کی کوشش کی مگر پوری نہ سن سکا۔ جم اپنے کیبن میں لیٹا ہوا اسے کچھ تسلیاں دے رہا تھا۔

تقریباً دو تین گھنٹے گزر جانے کے بعد مسافروں کی آوازیں آنا بند ہو گئیں اور اسٹیمر میں خاموشی چھا گئی۔ گیلری میں دروازے کے قریب لیمپ کے نیچے نیگرو پورٹر اپنی کرسی پر بیٹھا ہوا اونگھ رہا تھا.... اسی اثنا میں ایک مرتبہ میریس کو کچھ آوازیں سنائی دیں لیکن غور سے سننے پر پتہ چلا کہ نیچے کچن میں باورچی لوگ ہنس بول رہے تھے۔

میریس کو جب یقین ہو گیا کہ جم اور میری دونوں سو گئے ہیں تو وہ اپنے مادی جسم کے خول سے باہر نکلا اور آہستہ سے کیبن کا دروازہ کھول کر باہر آیا۔ سوئے ہوئے سیاہ فام دربان کے پاس سے دبے پاؤں نکلا اور نیچے اترنے والے زینے پر پہنچا۔ بعد میں اسے احساس ہوا کہ اپنے مثالی جسم کے ساتھ اسے دبے پاؤں چلنے کی ضرورت ہی نہیں۔ نہ وہ کسی کو نظر آ سکتا ہے اور نہ اس کے قدموں کی چاپ کوئی سن سکتا ہے چنانچہ وہ بلاخوف وخطر زینے سے نیچے اترا اور کچن میں پہنچا۔

وہاں ایک لمبی میز کے گرد باورچی اور بیرے کھانا کھا رہے تھے۔ ان کے قریب ہی ایک چھوٹی سی جست پوش میز پر مختلف سائز کے چاقو اور گوشت کاٹنے کی چھریاں رکھی ہوئی تھیں۔ میریس دیکھتے ہی ان کی جانب لپکا لیکن پھر ٹھٹھک کر کھڑا ہو گیا.... اس نے گوشت کاٹنے والی سب سے لمبی اور تیز دھار

کی چھری کا انتخاب کیا جس سے ایک ہی وار میں سر، تن سے جدا کیا جا سکتا تھا....!

میریس نے آگے بڑھ کر اسے اٹھانا چاہا لیکن دفعتاً اسے خیال آیا کہ سامنے بیٹھے ہوئے لوگ اگرچہ اسے دیکھ نہیں سکتے تاہم ان کی نظروں سے چھپا کر چھری اُٹھانا مشکل ہے.... وہ ابھی کوئی طریقہ سوچ ہی رہا تھا کہ ان لوگوں میں سے کسی نے کوئی پھڑکتا ہوا لطیفہ سنایا جس پر سب لوگ ہنستے ہنستے ایک دوسرے پر جھکے اور جوں ہی سب کی نظریں نیچی ہوئیں، میریس نے چشم زدن میں چھری میز سے اٹھالی اور وہاں سے لپک کر اوپر آ گیا....

دروازے کے قریب بیٹھا ہوا دربان ابھی تک نیند میں غافل تھا.... گیلری میں اس وقت خاصا اندھیرا تھا، وہ آہستہ آہستہ قدم اٹھاتا ہوا جم کے کیبن کی طرف آیا۔ کیبن کے دروازے کے نیچے روشنی اور ہوا کے لیے تھوڑی سی کھلی ہوئی جگہ تھی اس میں ہاتھ ڈال کر اس نے چھری اندر فرش پر پھینک دی اور پھر خود دروازے کے اندر پہنچ گیا....

کمرے میں روشنی بہت کم تھی۔ اس نے فرش پر پڑی ہوئی چھری اٹھائی اور بستر پر سوئے ہوئے نوجوان کے قریب پہنچا۔ وہ اس وقت گہری نیند میں معلوم ہو رہا تھا۔

میریس اپنے رقیب سے انتقام لینے کے لیے بے تاب ہو رہا تھا۔ وہ کچھ دیر اس کے اوپر سر جھکائے کھڑا رہا۔ وہ سوچنے لگا کہ میں اس کا کام تمام کر دوں گا۔ اس کی چیخ سن کر میری اپنے کیبن سے دوڑی ہوئی آئے گی اور کیبن کا دروازہ زور زور سے پیٹے گی.... اور جب وہ اپنے عاشق کو بستر پر خون میں غلطاں دیکھے گی تو....

میریس نے یہ سوچتے ہوئے بے تابانہ اپنا ہاتھ اٹھایا اور جم کے گلے پر بہت تیزی سے چھری چلا کر اسے ذبح کر ڈالا۔ جم کے گلے سے چیخ تو نہ نکل سکی لیکن اس کا بدن تڑپ رہا تھا اور نرخرے سے ہلکی پھلکی آوازیں آ رہی تھیں۔ خون فوارے کی طرح اس کے حلق سے ابل رہا تھا۔

میریس اس وقت فرط خوشی اور جوش سے بری طرح ہانپنے لگا، خون آلود چھری اس کے ہاتھ سے چھوٹ کر وہیں گر گئی تھی۔ قریب تھا کہ وہ غش کھا کر گر جاتا مگر اس نے خود کو سنبھالا اور کچھ دیر رُک کر اپنا سانس درست کیا۔ پھر وہ چھری اُٹھانے کے لیے جھکا....

بستر کے نیچے اندھیرے میں ٹامک ٹوئیاں مارتے ہوئے قریب کسی بھاری مگر نرم و گداز چیز سے اس کا ہاتھ ٹکرایا..... اس نے قریب ہو کر غور سے اسے دیکھا.... اُف خدایا.... وہ تو گھوڑے کی بال والا اس کا اپنا سوٹ کیس horsehair trunk تھا!

”اوہ! غضب خدا کا۔“ پچھتاوے اور خوف کی ملی جُلی کیفیت کے ساتھ لرزتی ہوئی آواز میں وہ چلایا۔ ”غضب خدا کا!“ اسی لمحے کیبن کے دروازے کے پاس دربان کے کرسی کھسکانے کی آواز آئی۔

”یہ تو میرا اپنا کیبن تھا....!“ وہ بدحواسی میں چلایا.... اندھیرے میں اسے احساس ہی نہ ہوا تھا کہ وہ اپنے ہی کمرے میں ہے۔

”یہ میں نے کیا کر دیا!“....اور وہ بوکھلائے ہوئے انداز میں گردن پر ہاتھ رکھ کر اپنے خون کے اُبلتے ہوئے فوارے کو روکنے کی ناکام کوشش کرتا رہا!....

❄

پارس

آفرین ارجمند

کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔

بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی.... مرد کی انا اور عونت، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

پندرہویں قسط:

"انہیں کیا ہوا۔" پارس نے جلدی سے آگے بڑھ کر پورا دروازہ کھول دیا

"شکر کریں میں وقت پر پہنچ گیا ورنہ یہ لفنگے تو ان کی جان ہی لے لیتے۔"

"کون لفنگے....؟"

''شوکت اور جمال اپنے لفنگے دوستوں کے ساتھ ان کے پیچھے لگے تھے۔ بہت مارا ظالموں نے۔ پارس ذرا دیکھ تو انھیں کیا ہوا ہے''۔

شفیق نے ڈولتے ماسٹر ماجد کو چارپائی پر لٹا دیا۔

وہ نیم بے ہوشی میں تھے۔

اتنے میں سکینہ بھی آگئی تھی۔ گھر کا دروازہ کھلا دیکھ کر اس کی پریشانی بڑھ گئی تھی۔ اندر کے منظر سے وہ مزید پریشان ہو کر شفیق کو دیکھ رہی تھی۔

''یہ کیا ہو گیا ان کو'' ۔وہ بولی

پارس ان کے لیے پانی لے آئی تھی۔ سکینہ کی بات سن کر پارس بولی:

''کچھ نہیں ہوا انہیں، بس ڈر سے بے ہوش ہو گئے ہیں۔ ابھی ٹھیک ہو جائیں گے''.... اس نے کٹورا شفیق کے ہاتھ میں تھما دیا۔

''ہاں یہ تو ہے''۔ شفیق نے کچھ چھینٹے ماسٹر ماجد کے منہ پر مارے وہ ہڑ بڑا کر اٹھ گئے۔ باقی پانی کا کٹورا مسٹر ماجد کے منہ سے لگا دیا۔

وہ غٹا غٹ سارا پانی پی گئے۔ ہوش میں آئے تو ان کے سامنے پارس کھڑی تھی۔ اس کو دیکھتے ہی ان کے ان کے چہرے پر گھبراہٹ کی جگہ وحشت نے لے لی۔ جیسے کہ ابھی اٹھ کر بھاگ جائیں گے۔

پارس جلدی سے ان کے پاس نیچے بیٹھ گئی۔

''ماسٹر جی.... بیٹھ جایئے۔ آرام سے رہیے۔ آپ کو کچھ نہیں ہو گا''۔وہ بولی

''نن .... نہیں وہ مجھے ماردیں گے مجھے جانا ہے''۔وہ وحشت سے ادھر ادھر دیکھنے لگے جیسے کہ فرار کی کوئی راہ تلاش رہے ہوں۔

پارس زیرِلب مسکرا دی۔''مجھے پتہ ہے ماسٹر جی، آپ ذرا دیر آرام کر کے چلے جانا''۔وہ ایسے بولی جیسے وہ اس سب کے لئے پہلے سے تیار تھی۔

''ارے کیا مطلب ہے تیرا پتر تو نہیں پڑھے گی آگے''۔ شفیق اس کی بات سن کر بھڑک گیا

''نہیں بابا۔ میں نے ایسا تو نہیں کہا''۔

''تو پھر ماسٹر جی کو جانے کا کیوں کہہ رہی ہے''۔

''مانا کہ آج جمال اور شوکت نے اپنے لفنگے دوستوں کے ساتھ مل کر انہیں خوب ڈرایا دھمکایا ہے.... پر میں ہوں ناں، آپ کو لے کر آؤں گا، ہر پتھر اپنے سینے پہ کھاؤں گا''۔ شفیق جذباتی ہو گیا۔

''ارے بابا کیا ہو گیا ہے آپ کو۔ یہ کوئی جنگ تھوڑی ہو رہی ہے''۔ پارس نہ چاہتے ہوئے مسکرا کر بولی....''اور پھر میرے مرشد ہیں ناں''۔ اس کی آنکھیں چمکنے لگیں۔

اتنے میں دروازہ زور سے بجا۔ دھڑ دھڑ

تینوں کے کان کھڑے ہو گئے۔ماسٹر صاحب تو اچھے خاصے کانپنے لگے۔

''میں دیکھتا ہوں.... آپ حوصلہ رکھو''۔ شفیق اٹھ کر دروازے کی جانب بڑھا۔ اس نے آڑ لے کر جھری سے باہر جھانکنے کی کوشش کی۔ وہاں خاموشی تھی مگر کسی کی موجودگی کا احساس بھی تھا۔

شفیق نے کڑک دار آواز میں پوچھا

''کون ہے....؟''

''جی میں درگاہ سے .... بابا ہاشم نے بھیجا ہے''۔ کسی کی آواز آئی

پارس کا چہرہ کھل اٹھا۔''میں نے کہا تھا ناں''.... وہ جلدی سے دروازے کی جانب دوڑی

شفیق نے کسی خدشے کے پیشِ نظر اسے

اشارے سے روکا اور پہلے خود دروازہ کھول کر باہر جھانکنے لگا۔ باہر ہاشم بابا کا خدمت گار کھڑا تھا۔
اس نے سلام کیا اور ایک تھیلی آگے بڑھا دی
''بابا نے آپ سب کو سلام بھیجا ہے اور یہ بیٹیا کے لئے''۔
''جی آپ اندر آؤ''....
''نہیں بس اتنا ہی حکم ہے''....وہ مزید کہے بغیر واپسی کے لئے پلٹ گیا۔
''ارے بھائی یہ تو بتا جاؤ، کیا بابا درگاہ آئے ہوئے ہیں''۔ سکینہ نے تیزی سے دروازے تک پہنچ کر آواز لگائی۔ مگر اس کی رفتار بہت تیز تھی۔ شاید وہ سن نہ سکا۔
سکینہ مایوس سی پلٹ گئی۔ مگر پارس کا چہرہ کچھ اور کہانی کہہ رہا تھا۔ اس نے تھیلے کو آنکھوں سے لگا لیا تھا۔ ماسٹر صاحب کے ہوش خاصے بحال ہو چکے تھے۔
''بھائی شفیق مجھ پر آخری احسان کیجئے اور واپس گاؤں کے باہر گھر چھوڑ آیئے۔ میں آج ہی شہر جانا چاہتا ہوں۔ مجھے معاف کیجیے گا''۔ وہ ہاتھ جوڑ کر بولے....
''نہیں ماسٹر جی کوئی بات نہیں۔ میں چلتا ہوں آپ کے ساتھ''۔
پارس نے تھیلی میں سے ہاتھ ڈال کر چند ریوڑیاں نکالیں اور ماسٹر جی کے ہاتھ پر رکھ دیں۔ ''یہ آپ کے لیے''۔
شفیق اور سکینہ کو اب پارس کا ماسٹر جی کے ذکر پر چڑنا سمجھ میں آگیا تھا۔
شاید اب اس کی تربیت کا نیا دور شروع ہو رہا تھا یا شاید اب عمل کا وقت قریب آگیا تھا۔ سکینہ اور شفیق نے ایک دوسرے کی جانب دیکھا جیسے دونوں ایک ہی بات سوچ رہے ہوں۔
شفیق ماسٹر جی کو ساتھ لے کر باہر نکل گیا۔
اس تمام باتوں میں کسی کو خیال ہی نہ رہا کہ کلثوم حیرت سے منہ کھولے کھڑی یہ سب نظارہ دیکھ رہی تھی۔ اس کا تو شک اب یقین میں بدلنے لگا تھا۔ وہ جان گئی تھی پارس کوئی معمولی لڑکی نہیں تھی۔ کچھ تو خاص تھا اس میں تبھی تو درگاہ سے مٹھائی آئی۔ اسی لئے تو خالہ سکینہ اسے کسی سے ملنے نہیں دیتیں تھیں۔ وہ اپنی تئیں کئی باتیں سوچنے لگی
'' ارے کلثوم تو یہاں''۔ سکینہ کے زرا حواس بحال ہوئے تو کلثوم پر نظر پڑی
ہاں اماں پارس جلدی سے بولی۔ ''کلثوم باجی پڑھنا چاہتی ہیں''۔
کلثوم نے جلدی سے اپنے حواس بحال کئے جیسے یہاں جو بھی ہوا وہ کچھ نہ سمجھی ہو۔
''ہاں خالہ''۔
''سوچ لے کلثوم تو دیکھ رہی ہے۔ اب گاؤں والے کیا حشر کریں گے تیرا۔ میں کچھ نہیں کہہ سکتی''۔ سکینہ نے ابھی تھوڑی دیر پہلے حالات کی طرف اشارہ کرتے ہوئے اسے ڈرایا....
''تو کیا میں تیری بیٹی نہیں ہوں''۔ کلثوم پارس کے قریب ہوگئی۔ جو بالکل خاموش کسی اور ہی دنیا میں بیٹھی تھی۔
''سمجھ لینا آج سے تیری ایک اور بیٹی ہے جو ذرا سی روشنی چاہتی ہے''۔
''مگر پھر بھی تیری ماں باپ اور خاندان ان سب

کا جواب ہم کہاں سے لائیں گے"۔

"وہ سب تُو چھوڑ دے خالہ۔ ویسے بھی مجھے سوائے جہالت کے اندھیروں کے اور ملا ہی کیا ہے۔ تُو بس مجھے اپنے گھر آنے اور پارس سے پڑھنے کی اجازت دے دے"۔

"آپ"۔ پارس بولی "آپ اجازت دے دیں"۔ پارس نے آپ پر زور دیتے ہوئے آج پہلی بار کلثوم کو ٹوکا:

"ہاں خالہ آپ اجازت دے دو"۔ وہ جلدی سے بولی:

سکینہ کو اس کی لگن میں سچائی محسوس ہو رہی تھی ویسے بھی ماسٹر جی کا حشر دیکھنے کے باوجود بھی کلثوم کے قدم نہیں ڈگمگائے تھے۔

"میں کون ہوتی ہوں تجھے روکنے والی"۔ اس نے اپنے خدشات کو دباتے ہوئے پیار سے اس کے سر پر ہاتھ رکھ دیا.....

❖❖❖

"ناظمہ..... او ناظمہ..... جلدی آ ادھر"۔ کلثوم کی پھولی ہوئی سانسیں، سرخ چہرہ لہجے میں جوش، ناظمہ کے اوسان خطا ہونے لگے۔

"ہائے ربا، پہاڑ گر گیا یا گاؤں میں پانی آ گیا"۔

"ارے جو آج میں نے آنکھوں سے دیکھا وہ اس سے بہت زیادہ ہو گیا"۔ "بیٹھ ادھر، بتاتی ہوں تجھے".... وہ سانسیں درست کرتی خود ہی بیٹھ گئی اور ناظمہ کا ہاتھ کھینچ کر بٹھا لیا۔

"ہاں بول کیا دیکھ لیا تو نے"....

کلثوم نے اپنا منہ ناظمہ کے کان میں گھسیڑ دیا

"پرے تو ہٹ.... سنائی دیتا ہے مجھے"۔

"ہاں.... پر اوروں کو نہیں سنانا"۔ وہ اس کے شانے پر ہاتھ مار کر بولی۔ "اب سن خاموشی سے"

کلثوم نے اس کا جواب سنے بغیر پھر اپنا منہ اس کے کان سے لگا دیا جائے۔

"مجھے یقین ہے اس اللہ والی کی دعا لگ گئی تو میرے دن پھر جائیں گے۔ شاید میرا سجو واپس آ جائے"۔ اس نے امید بھرے لہجے میں دل کی بات کہہ دی....

ناظمہ نے اپنا سر پیٹ لیا۔

"ارے بس کر ضدن۔ کیوں ماضی سے جان نہیں چھڑاتی اپنی"۔

کلثوم نے اس کی بات کا کوئی جواب نہیں دیا۔ ہاں اس کی آنکھیں ضرور بھر آئیں۔

ناظمہ نے اس کے دکھ کو سمجھتے ہوئے اسے گلے سے لگا لیا۔ آخر وہ ہی تو اپنی سہیلی کے دکھ کی ذمہ دار تھی۔ وہ اسی کی نادانی بھگت رہی تھی۔

"لیکن تو گھر والوں سے کیسے چھپائے گی"۔

"کچھ نہیں مجھے اب کسی کا ڈر نہیں انہیں جو کرنا ہے کر لیں"۔ وہ اٹل لہجے میں بولی۔

"اور اگر جبار آ گیا تو"....

"نہیں وہ اب نہیں آئے گا"۔ اس نے آنکھیں صاف کر لیں۔ "کیا تو میرے ساتھ چلے گی"۔

ناظمہ کشمکش میں پڑ گئی۔ "تُو تو جانتی ہے میرے منگیتر کو۔ ابھی شادی ہوئی نہیں اور ٹوٹ گئی منگنی تو۔ میرا باپ تو زندہ گاڑ دیگا۔ تیرے باپ جتنا انتظار نہیں کرے گا"۔

کلثوم نے ناظمہ کو پیچھے کر دیا۔ اسے قائدہ کھول کر دکھانے لگی۔

”ویسے دکھتی کیسی ہے وہ۔ میرا تو کبھی اسے قریب سے دیکھنے کا اتفاق ہی نہ ہوا“۔

”کیوں اس دن جب گھر آئی تب دیکھا نہیں تھا کیا“....

”لے بھلا تجھ پر تو جن آیا ہوا تھا اس حالت میں کہاں یاد تھا اسے دیکھنا“۔ناظمہ نے اس کا مذاق اڑایا

”بہت خوبصورت ہے“۔وہ بولی

”بانو چاچی سے کہیں زیادہ خوبصورت ہے وہ“۔

”چودھویں کے چاند کی طرح چمکتی ہے، گھنگھریالے لمبے بال ہیں اس کے“۔کلثوم نے اس کی تعریفوں کے پل باندھنا شروع کر دیئے

”اتنی تعریفیں بانو چاچی کے آگے نہ کر دینا بیچاری جل مر جائے گی“۔ناظمہ نے ہنسی اڑائی

”اور پتہ ہے ناں تجھے.... تیری مہرین فضل دین کی منگ ہے۔سوچ لے پھر کہیں اس کا گھر نہ لینے سے پہلے اجاڑ دیجیو“۔ناظمہ کی بات کلثوم کو کاٹنے لگی۔

”اللہ میری مہرین کو بسائے تو میرے سامنے منحوس باتیں نہ کر۔ایسا کچھ نہیں ہو گا“۔

وہ پھر قائدے میں بنی تصویریں دیکھنے میں مگن ہو گئی۔

❖❖❖

کلثوم کے جانے کے بعد پارس اندر اپنے کمرے میں چلی گئی تھی۔

سکینہ نے جھانک کر دیکھا وہ مراقبے میں تھی۔اس کی آنکھوں آنسو رواں تھے۔

اور گود میں ریوڑیوں کی تھیلی رکھی تھی۔

سکینہ بہت دیر تک سے یونہی دیکھتی رہی۔کافی دیر بعد اس نے آنکھیں کھولیں۔سکینہ اس کے پاس جا کر بیٹھ گئی....

سکینہ کی آنکھوں میں لکھے سوال کو سمجھتے ہوئے ”پارس“ بولی۔

”بس آج بابا کی بہت یاد آ رہی ہے اسی لئے“۔ اس نے اپنے بے وقت مراقبے کی وجہ بتائی۔

”ہاں اور انہیں بھی تیری یاد آئی“۔سکینہ نے ریوڑیوں کی طرف دیکھتے ہوئے کہا

”چل درگاہ چلتے ہیں۔شاید ہاشم بابا آ گئے ہیں“۔

”نہیں ابھی نہیں آئے“۔پارس اداسی سے بولی

”اچھا“ ۔وہ چپ ہو گئی اب یہ پوچھنا تو بے کار تھا کہ پارس کو کیسے پتا چلا۔

”چل پھر ہاتھ منہ دھو کر آ۔شاباش۔تیرے بابا ماسٹر جی کو چھوڑ کر آتے ہی ہوں گے“۔

”جی!“.... وہ اٹھ کر باہر چلی گئی۔

شفیق گھر لوٹا تو اس کا مزاج بہت گرم تھا۔آتے جاتے لوگوں کی ہنسی اس سے برداشت نہیں ہو رہی تھی۔مگر وہ خاموش تھا.... کیوں؟وہ نہیں جانتا تھا۔

گاؤں میں یہ خبر پھیل چکی تھی کہ ماسٹر صاحب گاؤں چھوڑ کر شہر بھاگ گئے ہیں۔چودھری سراج بھی اب مطمئن تھا۔پسماندہ ذہنوں پر اس کا سکہ پھر سے چلنے لگا تھا۔

جمال اور شوکت گاؤں کے لوگوں کو چودھری سے ڈراتے اس کی دہشت دل میں بٹھاتے۔

بظاہر سب کچھ چودھری کی مرضی سے ہوتا نظر آ رہا تھا۔

❖❖❖

وہ ایک نخلستان میں تھی، گلاب کے پھولوں کی سحر انگیز خوشبو سے معطر ٹھنڈی ہوا کے جھونکے اس کے گالوں کو چھو کر گزر جاتے، پھولوں کی نشیلی مہک رنگ برنگی تتلیوں کو انکے مسلسل طواف پر مجبور کر رہی تھی۔ سنہرے پانی کی بہتی ندیا فضاء میں جلترنگ سے بکھیر رہی رہی تھی۔ایسے میں وہ گیلی گھاس کے سبز دبیز قالین پر دھیرے دھیرے قدم بڑھاتی بے خودسی ایک سمت چلی جارہی تھی۔

وہ ذرا دیر کو ٹھہر گئی۔ فرطِ ادب سے اس کی نگاہیں جُھک گئیں۔ اس کے سامنے نور تھا، روشنیوں کا ہجوم تھا، ایسی چمک تھی کہ نظر خیراں دل مدہوش ہو جائے، سفید براق لباس میں ملبوس، اللہ کے نور سے منور، اسکے سامنے اس کے مرشد تخت نشین تھے، وہ فرطِ ادب سے قدم بوسی کے لئے آگے بڑھی، ان کے مبارک قدموں کو اپنی آنکھوں سے لگالیا۔

دل میں بس ایک ہی ساز بج رہا تھا، بابا، بابا۔ میرے بابا۔ اس کا چہرہ آنسوؤں سے تر تھا۔ بابا ہاشم نے پارس کے سر پر شفقت سے ہاتھ پھیرا، ان کی شیریں آواز اُبھری، بیٹیاں باپ کے قدموں میں نہیں ان کے سائے میں بیٹھتی ہیں۔ کتنا سکوں تھا یہاں، اس ہستی کے سائے میں ماماتا کی گرمی تھی، باپتا کا تحفظ تھا، یہ سایہ تو نصیب والوں کو میسر ہوتا ہے۔ اس کا دل چاہا بس یہی لمحہ مقدر ہو جائے۔ عمر بھر کا حاصل بن جائے۔ نہ جانے کتنی صدیاں بیت گیئں مگر لگتا تھا لمحوں کی ملاقات ہے۔ یکایک آنکھوں سے ندیاں بہنے لگیں۔

بابا نے شفقت سے پوچھا ''بول کیا بات ہے کیوں روتی ہے''۔

''آپ کی بیٹی آپ سے دور نہیں جانا چاہتی...''

وہ مسکرا کر بولے ''تیرا میرا رشتہ محض لفظوں کا نہیں۔ یہ جسم تو مٹی کا لباس ہے مٹی ہو جانا ہے۔ اصل رشتہ تو روح کا ہے جسے ابد تک جانا ہے''۔

بابا کی بات سن کر پارس نے معصومیت سے پوچھا ''بابا.... کیا میری روح آپ کی روح کو دیکھ سکتی ہے...؟''

''پیاری بیٹی....! جیسے جیسے تو اپنے اندر رہنے والے اصل انسان کو جانتی جائے گی ویسے ویسے بہت کچھ معلوم ہوتا جائے گا''۔

پارس نے ایک لمحہ نگاہ اٹھائی جھکانا بھول گئی۔ بس روشنی کی کرنیں تھیں۔ ٹھنڈک ایسی کہ جیسے ٹھنڈا ٹھار بہتا آبشار، بوندیں جیسے ننھے ننھے جھلملاتے تارے ٹکے ہوں۔ بس برس رہا ہے۔ برسے جارہا ہے، برسے جارہا ہے .... تشنگی ہے کہ بڑھتی جاتی ہے۔ بوندیں ہیں برستی جاتی ہیں۔ اس کی روح کا روم روم ان بوندوں سے سیراب ہو رہا تھا۔ وہ آنکھیں بند کیے محبت کے اس سیلاب میں بہتی رہی۔ دفعتاً بابا کے وجود میں حرکت ہوئی، ان کی آواز شیریں آواز اُبھری۔

'' آمیرے ساتھ''۔ وہ اپنی جگہ سے کھڑے ہو گئے اور ایک سمت چل پڑے۔

وہ کچھ کہے بغیر خاموش فرطِ ادب سے نظریں جھکائے ان کے پیچھے چل دی۔

''آج پیر سائیں سے ملاقات ہے تیری''۔ وہ چلتے

ہوئے بولے۔

اس کا دل دھڑک گیا۔ سانسیں جیسے تھم سی گئیں۔ بس ایک.....ہو..... کی گونج تھی جو دل کے کسی کونے سے اُٹھ رہی تھی۔ ہو..... کی لہریں اس کی رگ و جاں میں ہلچل مچا رہی تھیں۔ اس کے قدم لرزنے لگے۔ اس کی رفتار مزید سست پڑ گئی۔ ہاشم بابا نے اسے رُکتے دیکھا تو اس کا ہاتھ پکڑ لیا۔ وہ ان کے ساتھ چل پڑی۔

نظریں جھکائے۔ گیلی پلکوں پر عقیدت کے کئی سلام لیے۔ کیا وہ اتنی نصیبوں والی تھیں اسے یقین نہ آیا۔ سبزے کے دبیز قالین پر قدموں پر قدم جماتی دھیرے دھیرے وہ ایک مکان میں داخل ہوگئے تھے۔ سفید روشنیوں کا مکان، جس کے درودیواروں سے نور ٹپکتا تھا۔ جہاں کی خوشبو گلاب کی خوشبو سے کہیں زیادہ سحر انگیز تھی۔ اس نے بے اختیار گہری سانس لی وہ وہاں کی معطر فضاء کو اپنی سانسوں میں اتار رہی تھی۔ اس پاکیزہ معطر خوشبو کو اپنی ہر سانس میں بسا رہی تھی۔ جیسے جیسے وہ خوشبو تیز ہوتی گئی اس کا ڈر کم ہوتا گیا۔ اسے لگا کہ وہ پہلے بھی کئی بار یہاں آئی ہے جیسے وہ اپنے مسکن میں لوٹ آئی ہو۔ اس نے محسوس کیا اس قدموں کے نیچے زمین کی سختی نہ تھی ایک گداز پن تھا، نرماہٹ تھی جسے وہ کوئی نام نہ دے سکی۔ ابھی وہ اپنی انہی کیفیات میں تھی کہ ہاشم بابا کے چلتے قدم تھم گئے۔ وہ بھی رک گئی۔

ہاشم بابا مودب کھڑے ہوگئے تھے۔ وہ سمجھ گئی کہ اب وہ پیر سائیں کے دربار میں حاضر تھے۔

ہاشم بابا کے سلام کی آواز گونجی۔

اس کا دل بے اختیار تڑپا۔ آنکھوں سے آنسو رواں ہوگئے، نظروں نے چاہا کہ دیدارِ یار کا حق ادا کریں، مگر ادب نے اجازت نہ دی، وہ بے قرار سی نظریں جھکائے بت بنی کھڑی رہی۔ کہ جب تک حکم نہ ہو تاس پر واجب تھا کہ سانس بھی آہستہ لے۔

"پارس"..... دفعتاً آواز گونجی

اس نے نظریں جھکائے جھکائے ہولے سے سلام کیا۔

"ادھر آؤ، ہمارے پاس"۔ فضاء میں جیسے شہد گھل گیا، محبت پاش شریں لہجہ نے زنجیریں توڑ دی تھی وہ ان مقدس قدموں کی دھول کو آنکھوں کا سرمہ بنانے کے لئے دوڑ کر لپٹ گئی۔

ابھی وہ ان قدموں سے لپٹی تھی کہ اسے اپنے سر پر کسی وزن کا احساس ہوا۔ اس نے نظریں اٹھائیں۔

"پیر سائیں" اس کے لبوں سے بے اختیار نکلا۔

وہ مسکرا رہے تھے، اسے وہ مسکراتے ہوئے بالکل ہاشم بابا لگے۔

کاش یہ لمحہ جاوداں ہو جائے۔ اس کے دل سے دعا نکلی..... پیر سائیں کی مسکراہٹ گہری ہوگئی انھوں نے شفقت سے اس کے سر پر ہاتھ رکھا۔

پارس کو لگا جیسے بجلی کی لہریں اس کے جسم میں اترنے لگیں ہوں۔ اس کے سر پر بوجھ بڑھتا جا رہا تھا۔ لہروں کی رفتار میں اضافہ ہو رہا تھا۔ اس پر نشہ سا چھانے لگا۔ شاید اسے نیند آ رہی تھی۔

(جاری ہے)

❄

بارش اور آنسو

فارسی کہانی ''باران واشک'' کا ترجمہ

تحریر: ب۔ مقدم
ترجمہ: نیر مسعود

سرما کی شام تھی۔ بندر گاہ پہلوی کے کہر آلود اور اُداس ساحل پر میں اور محمود چہل قدمی کر رہے تھے۔ موجوں کا شور اور پرندوں کی آوازیں چاروں طرف گونج رہی تھیں۔ وہ دور سمندر کی سطح سے ملے فضا میں پر مارتے چلے جاتے تھے۔ مزید آگے بڑھے، تو سمندر تاریک ہو گیا۔ کالے بادل اس پر یوں جھک آئے کہ خیال ہوتا وہاں آسمان اور سمندر مل کر ایک ہو گئے ہیں۔

ایک بہت بڑی موج سفید چادر کے مانند ہمارے پیروں کے آگے بچھ گئی۔ کچھ دیر زمین پر سفید سفید جھاگ ٹکا رہا، پھر وہیں جذب ہو گیا۔ ہمارے پیروں تلے ریت دب کر سخت ہو گئی اور اس میں سمندر کا پانی اکٹھا ہونے لگا۔ ہمارے پیر ریت میں دھنسا کر اس میں سے تھوڑا تھوڑا پانی کھینچ لیتے۔ ہم پلٹے، مڑ کر دیکھا، تو موجوں نے ہمارے قدموں سے پڑنے والے نشانوں کو بھر دیا تھا۔ گویا ہم وہاں تھے ہی نہیں، کبھی کسی نے وہاں قدم ہی نہیں رکھا تھا۔ اسی دم محمود اپنی داستان سنانے لگا:

''عجیب دنیا ہے۔ چند سال پہلے تک میں اس شہر میں توپ خانے کا افسر تھا۔ جنگ چھڑی، تو سب کچھ الٹ پلٹ ہوا۔ میں روسی فوج کے ہاتھوں گرفتار ہو کر اسی شہر میں سلاخوں کے پیچھے پہنچ گیا۔ روسیوں نے توپوں پر قبضہ کیا اور افسروں کو جیل میں ڈال دیا۔ سپاہی بھی اِدھر اُدھر ہوئے، بس گھوڑے باقی رہ گئے۔ میرا گھوڑا ابلق (وہ گھوڑا جس کی جلد پر بڑے بڑے سیاہ و سفید یا سرخ و سفید دھبے ہوں، چتلا یا چتکبرا گھوڑا) تھا، بڑا خوش رنگ، جوان اور چلبلا، خوب گردن اکڑا کر چلتا۔ اس کی آنکھوں کی رنگت بھی انوکھی تھی، نیلی نیلی سی معلوم ہوتی۔ فوجی بیرکوں میں اس کا نام ''کاسی'' پڑ گیا تھا۔

یہ قصہ سناتے ہوئے محمود نے مزید بتایا ''کاسی میری سواری کا گھوڑا تھا۔ جوانی کے دن تھے۔ اِس پر سوار ہوتا تو مزہ آجاتا۔ افسر کا گھوڑا تھا، اسی لیے اس کی خیال داری بھی دوسرے گھوڑوں سے زیادہ ہوتی اور وہ ہمیشہ چاق چوبند رہتا۔ میں جیسے ہی اس پر سوار ہوتا، وہ گردن اکڑا کر اگلی ٹاپوں پر دلکی چلنے لگتا۔ راستے کی پتھریلی زمین پر اس کے نعل پڑنے کی آواز سے فضا گونجنے لگتی۔ لوگ کاسی کی مستانہ چال دیکھنے چلتے چلتے رک جاتے۔ میں اس پر سینہ تانے بیٹھا گردن بھی اکڑا لیتا اور ترنگ میں آ کر جھومنے لگتا۔

''میں اور کاسی شہر

بھر میں مشہور تھے۔ کاسی مجھ سے اتنا مانوس تھا کہ اگر میں دور سے اُسے پکارتا، تو وہ فوراً گردن گھماتا اور جواب میں ہنہنا کر مجھے دیکھنے لگتا۔ جب میں جیل میں قید ہوا، تو سب سے زیادہ فکر مجھے کاسی ہی کی تھی کہ معلوم نہیں اس کے دانے پانی اور گھاس کی خبر گیری ہو رہی ہے یا نہیں۔

"اور بھی ہزاروں فکریں تھیں۔ مثلاً یہ کہ خود میرا کیا بنے گا؟ ہمیں یہیں قید رکھا جائے گا یا سائبیریا یا کسی اور علاقے میں بھجوانا ہے؟ جنگی قیدیوں کے بارے میں طرح طرح کی افواہیں سننے میں آ رہی تھیں، مختصر یہ کہ جتنے منہ اتنی باتیں۔ مجھے کہا گیا کہ میں نے تو لڑائی میں توپیں استعمال کی تھیں اور اپنا سارا گولا بارود دشمنوں پر جھونک دیا، اس لیے میرا انجام بہت برا ہونا ہے۔ لیکن کسی کو ٹھیک ٹھیک کچھ نہیں پتا تھا۔ کوئی نہیں جانتا تھا کہ ہمارا معاملہ کس کروٹ بیٹھے گا۔ جیل میں ہمارے پاس کرنے کو کچھ نہ تھا۔ میں ایک کونے میں جا بیٹھتا اور سوچتا رہتا۔ دل چاہتا تھا آزاد ہو جاؤں اور جا کر کاسی کو دیکھوں، اس کی گردن تھپتھپاؤں، اس کی تھوتھنی پر ہتھیلی رکھ کر سانس کی گرمی محسوس کروں۔ یہ سارے خیالات دن ہی دن میں رہتے، مگر راتیں!

"راتیں وحشت ناک ہوتیں۔ قیدیوں کے سونے کی اپنی ادائیں تھیں۔ کچھ زور زور سے خراٹے لیتے۔ بعض پوری آواز سے بولے جاتے، حکم دیتے اور کبھی رونا شروع کر دیتے۔ ان کی فریادیں اور بولیاں سن کر طبیعت میں عجیب مایوسی اور افسردگی پیدا ہو جاتی۔ وہاں قیدی کیا کیا ارمان لے کر سونے لیٹتے اور خوابوں کی دنیا میں پہنچ کر کابوسوں سے دو چار ہو جاتے۔ چلاتے، گالیاں بکتے اور گھگیاتے۔ کبھی کسی بات کا اعتراف کرتے، کبھی کسی تمنا کا اظہار اور کبھی بہکنے لگتے۔

میرے خوابوں کی دنیا کے زیادہ حصے پر کاسی کا عمل تھا۔ مجھے اس کی نیلگوں آنکھیں نظر آتیں کہ اندھیرے میں چمکتی ہوئی میری طرف ٹکٹکی باندھے ہیں۔ ان نگاہوں میں التجا ہوتی اور ملامت بھی۔

"ایک دن جیل میں خبر پھیل گئی کہ کل توپیں اور گھوڑے روسی جہازوں میں لے جا رہے ہیں۔ میرا دل ڈوبنے لگا۔ کاسی کا کیا ہوا؟ اسے بھی لیے جا رہے ہیں؟ اگر یہی ہوا، تو میں اکیلا رہ جاؤں گا۔ یہ آس بھی ٹوٹ جائے گی کہ کاسی کو پھر دیکھ سکوں گا۔ وہ میرا دوست تھا۔ ہم دونوں ہی جنگ کی لپیٹ میں آئے تھے۔ اب وہ اسے لیے جا رہے تھے۔ اگر یہ خبر صحیح ہے، تو کاش میں بھی اس کے ساتھ چلا جاتا۔ میں نے ساتھی قیدیوں کے سامنے توپوں اور گھوڑوں کا ذکر چھیڑا اور کاسی کے بارے میں ان کا خیال دریافت کیا۔ سب قیاس آرائیاں کرنے لگے۔ آخر ایک قیدی نے کہا کہ کاسی سواری کا گھوڑا ہے، توپ گاڑی کھینچنے کے کام کا نہیں۔ پھر لڑائی کا زمانہ ہے، رسد کی یوں بھی کمی ہے۔ اس لیے یقینی ہے کہ کاسی کو کھا لیا جائے گا۔

"گویا کاسی کو ذبح کر اس کا گوشت فوجیوں کو کھلا دیا جائے گا... پھر وہ فوجی بھی محاذوں پر مارے جائیں گے، بے چارے!

"اسیر ہونا اور جیل میں پڑنا بری چیز ہے۔ قید میں آدمی کا مزاج عجیب سا ہو جاتا ہے۔ خود پر اس کا بس نہیں ہوتا اور وہ فاضل شے بن کر رہ جاتا ہے۔ ہر دن، ہر ساعت اس کے دماغ میں ہزارہا خیالوں

ب۔ مقدم کا اصل نام رضا بابا مقدم ہے آپ 1292 ہجری (بمطابق 1875ء) ایران کے شہر تہران میں پیدا ہوئے۔ گریجویشن اور قانون کی تعلیم کے حصول کے بعد فوج میں ملازمت حاصل کی اور اعلیٰ عہدے پر فائز ہوئے۔ انہوں نے اس دور میں سب سے زیادہ کہانیاں تحریر کیں، آپ کی مشہور کتابوں میں عقاب تنہا، سلام بر غم، فرانسہ است، مرد بی شناسامہ اور اسب (گھوڑا) شامل ہے، آپ کے مشہور افسانوں میں "آنسوی در"(دوسری جانب)، "ابراہیم در قربانگاہ"(ابراہیم قربان گاہ پر)، "از بالای پل"(پُل پر سے)، "اسب"(گھوڑا)، "با دست ہای بستہ"(بندھے ہاتھ)، "باران کہ می آید"(بارش ہو رہی ہے)، "باران و اشک"(بارش اور آنسو)، "بازارچہ نو دو در داشت"(نئے بازار دو ہیں)، "بازگشت پہلوان"(پہلوان کی واپسی)، "برف کہ می آید"(برفباری ہو رہی ہے)، "برہوت"(جنگل)، "بیگانگان"(بیگانے)، "جبہ و شمشیر"(قمیص اور تلوار)، "چشمہای سرخ عمو"(سرخ آنکھیں)، "حیف از تو عباس آقا"(عباس آقا! تم پر رحم ہو)، "دیگر زن چیزی نپرسید"(دوسری عورت سے مت پوچھو)، "رسوائی رسوائی"، "سرگذشت"، "سگ کشی"(کتے کو کھلایا)، "سہ مرد"(تین مرد)، "شتر قربانی"(اونٹ کی قربانی)، "طناب پوسیدہ"(بوسیدہ ہڈی)، "عقیدہ"، "علیشاہ"، "قبر ہشتم"(ساتویں قبر)، "قفس ہا"(پنجرہ)، "قلمی از چوب فلفل"(مرچ کی قلم)، "کت و شلواری"(کوٹ پتلون)، "کش کشو"(نقدی دراز)، "کور بیابان"(اندھا صحرا)، "کویر"(صحرا)، "لاشہ مار"(سانپ کی لاش)، "مرزبان"(سرحد)، "مسافر"، "میان مہتاب"(چاند کے درمیان)، "نمایش"، "نویسندہ و داستان ہایش"(مصنف اور اس کی کہانیاں)، "نیمکت سیاہ"(سیاہ بینچ)، "یک مرد و دو ماہی"(ایک مرد دو مچھلیاں)، "یک جو اخلاص"(اخلاص کی فضا)، "گل ہای زرد و کفش ہای میخ دار" (زرد پھول اور میخ دار جوتے)،" شامل ہیں۔ بابا مقدم رضا 1366 ہجری (بمطابق 1946ء) کو امریکہ میں انتقال کر گئے۔

آپ کی اکثر کہانیاں غربت اور جانوروں کے متعلق دکھ، اضطراب، ناامیدی اور ہمدردی پر مشتمل ہوتیں۔ زیر نظر افسانہ "باران و اشک"(بارش اور آنسو) کا بھی یہی موضوع ہے، انسان بھی گھوڑوں کی مانند تقدیر کے تھپیڑوں کے سامنے بے بس ہیں۔ زندگی میں سکون، فراغت اور خوشحالی کا ایک دور ضرور آتا ہے لیکن مقدر میں نہ ہو تو یہ زمانہ مستقل نہیں رہتا۔ اور ہمیں مشیت ایزدی کے مطابق سر تسلیم خم کرنا پڑتا ہے۔

کے بلبلے ابھرتے اور ایک ایک کر کے پھوٹ جاتے ہیں۔ رات آئے، تو خوابوں کی کہرلی دنیا کے آسیب اس پر یلغار کرتے ہیں۔ دوسرے دن پھر وہی فکریں، خیال، ہراس، ناامیدی اور وہی جیل کے بدذائقہ پتلے

شوربے کے ساتھ سخت روٹیاں نگلنا اور سوچتے رہنا۔

"جب یہ خبر اڑی کہ کل گھوڑوں کو لے جائیں گے، مجھے سارا دن کاسی ہی کا خیال آتا رہا۔ رات کو بھی بڑی بے چین نیند سویا۔ دوسری صبح ہم سب قیدی

وقت سے پہلے جاگ اٹھے تاکہ جیل کی کھڑکیوں سے توپیں اور گھوڑے جانے کا منظر دیکھیں۔ یہ دیکھنا بھی تماشا ہی تھا۔ آدمی سلاخوں کے پیچھے کھڑا ہے اور دیکھتا ہے کہ لوگ اس کا مال لوٹے لیے جا رہے ہیں، مگر وہ کچھ نہیں کر سکتا۔

"ہم کھڑکیوں کے قریب جا کھڑے ہوئے۔ وہاں سے بیرکوں کا احاطہ اور اصطبل دکھائی دیتے تھے۔ تھوڑی دیر بعد بارش کی ہلکی دھند میں دور سے گھوڑوں کے سر نظر آئے۔ ایک ایک روسی سپاہی دو گھوڑوں کو دہانوں سے پکڑے کھینچتا لا رہا تھا۔ اُنھیں دیکھ کر مجھ پر عجیب ناامیدی سی چھا گئی۔ دل تیزی سے دھڑکنے لگا، ٹانگوں میں دم نہ رہا اور منہ خشک ہو گیا۔ پھر بھی میں نے گردن آگے بڑھائی کہ ان میں کاسی کو تلاش کروں۔ ہماری فوج کے سب گھوڑے گہرے رنگ کے سرنگ اور کمیت تھے۔ صرف کاسی کے رنگ میں سفیدی اور اجلاپن تھا۔ اس کے بدن پر چھوٹی چھوٹی بھوری اور کتھئی چتیاں تھیں، ایسا معلوم ہوتا تھا کہ سفید رنگ پر ان دور نگوں کا چھینٹا دیا گیا ہو۔

"آخر میں نے اس کا چتکبرا رنگ دیکھا۔ میرا دم گھٹنے لگا۔ یہ وہی تھا۔ اس کے تیوروں کا تیکھا پن اور گردن کا کھنچاؤ رخصت ہو چکا تھا۔ سر لٹکا اور کنوتیاں گری ہوئی تھیں۔ چھل بل اور طراروں کا کہیں نشان نہ تھا۔ میلا چکٹ ہو رہا تھا۔ ٹانگوں پر کیچڑ اور لید کے تھکے جم گئے تھے۔ ہفتوں سے ملائی دلائی ہوئی تھی، نہ کھریرا پھیرا گیا تھا۔

"وہ جیل کے سامنے پہنچا، تو میری زبان کو قفل لگ گیا۔ چاہتا تھا پکاروں، اُسے بلاؤں، چوکیداروں سے کہوں کہ اسے ذرا میری طرف گھما دیں۔ میں نے کسی طرح خود کو سنبھالا اور سوکھے گلے سے دو تین بار صرف ایک لفظ نکال پایا:

"کاسی! کاسی! کاسی!"

"یہ آواز سن کر ابلق گھوڑے میں جان سی پڑ گئی۔ یقین کرو، اس نے گردن تان لی۔ پھر سر گھمایا اور جہاں سے میں نے اسے پکارا تھا، اس طرف دیکھنے لگا اور زور سے ہنہنایا۔ نہیں معلوم قیدیوں کے جھرمٹ میں کھڑکی کے پیچھے میں اُسے دکھائی دیا کہ نہیں، مگر چند لمحوں کے لیے اس کے پیروں میں وہی رقص کی سی چلت پھر نظر آئی۔ پھر سپاہی نے اس کے دہانے کی آہنی ڈنڈی کو منہ کے اندر زور سے کھٹکھٹایا۔ تکلیف کی شدت سے اس کی حالت پھر اسی طرح ردی ہو گئی۔

وہ کاسی کو لے گئے۔ دوسرے گھوڑوں کے ساتھ اسے بھی جہاز پر چڑھا دیا گیا۔ ہم دیکھتے رہے کہ وہ دور ہوتے جا رہے ہیں۔"

❖ ❖ ❖

ہم دونوں سنسان پشتے پر چل رہے تھے۔ سمندر کی جانب سے تیز ہوا کے جھونکے آ رہے تھے۔ موجیں پشتے سے ٹکرا ٹکرا کر پانی اُڑا رہی تھیں۔ ہلکی ہلکی پھوار بھی پڑ رہی تھی۔ میں نے محمود کی طرف دیکھا' اس کی آنکھوں کے نیچے اور رخساروں پہ نمی تھی۔ میں نے پوچھا: "کیا روئے ہو؟"

اپنی کیفیت کو چھپاتے ہوئے وہ بولا: "نہیں، ہماری عمر کے آدمی روتے نہیں، آنسو ہی نہیں نکلتے۔ بارش ہوئی ہے۔"

اندھیرا پھیل رہا تھا۔ سمندر سیاہ ہوتا جا رہا تھا۔ ہم واپس آنے لگے۔ راستے میں محمود کو میں نے یہ قصہ سنایا:

"میں فوج میں نیا نیا افسر ہوا تھا۔ روزانہ صبح اپنے گھر کی گلی کے آگے سڑک پر جا کھڑا ہوتا۔ میری رجمنٹ کی بس آتی اور میں اس پر کیمپ چلا جاتا۔ ایک دن میں ذرا جلد سڑک پر آ گیا۔ کچھ بس نے بھی دیر لگائی۔ میرا ایک دوست ادھر آ نکلا اور ہم وہیں کھڑے باتیں کرنے لگے۔ وہ بھی فوج میں افسر تھا۔

"باتوں باتوں میں اس نے بتایا، میرے پاس ایک خوبصورت سمند (وہ گھوڑا جس کے جسم کا رنگ بادامی اور ایال اور دم و زانو سیاہ ہوں یا زانو اور اگلے پچھلے پایں کے بال سیاہ ہوں) گھوڑا ہے۔ وہ اُسے بیچنا چاہتا تھا۔ میں اس دوست سے بخوبی واقف تھا۔ وہ معاملت کا کھرا ہے اور سمند گھوڑے مجھے پسند بھی تھے۔ لہٰذا میں نے دیکھے بغیر خرید لیا اور سودا وہیں کا وہیں پکا ہو گیا۔ دوست یہ کہہ کر رخصت ہوا کہ اسی دن گھوڑے کو میری رجمنٹ میں بھجوا دے گا۔

"ہماری رجمنٹ کا پڑاؤ شہر سے فاصلے پر تھا اور دوپہر کو ہم وہیں رہ جاتے۔ اُس دن میں کھانا کھا کر اٹھا ہی تھا کہ ایک سپاہی خبر لایا، گھوڑا آ گیا ہے۔ ہمارے کیمپ کے بیچ میں ایک لمبی سڑک تھی جس کے دونوں طرف چنار اور سفیدے کے درختوں کی قطاریں تھیں۔ میں دفتر سے باہر آ کر سڑک پر کھڑا ہو گیا۔ دیکھا ایک سپاہی شوخ رنگ کے ایک گھوڑے پر بیٹھا آرہا ہے۔

"وہ بڑے قد کاٹھ اور بلند گردن کا گھوڑا تھا۔ جسامت ایسی کہ اس کے زین پر بیٹھا سپاہی چھوٹا سا معلوم ہوتا تھا۔ قریب آیا، تو دیکھا کہ عجب خوش انداز اور خوش رنگ گھوڑا ہے۔ اس کے رونگٹے سنہری مائل اور جھل مل جھل مل کر رہے تھے۔ چھوٹا سر، نرم چمکیلی آنکھ، مضبوط جوڑ بند اور بھاری سُم، اونچی گردن، کشادہ سینہ، چلنے رکنے میں سر کو تانے ہوئے۔ "اس چھب کا گھوڑا آج تک میری نظر سے نہیں گزرا تھا۔ خصوصاً یکساں اور شوخ بادامی رنگ کا۔ میں بے اختیار ہو کر اس کا سر اور کنوتیاں سہلانے لگا۔ وہ مزے میں کھڑا رہا، جیسے برسوں کا مجھ سے مانوس ہو۔

سپاہی اس پر سے اترا اور میں وہیں آزمائش کے لیے اس کی رکاب میں پیر ڈال زین پر بیٹھ گیا۔ گھوڑا آگے بڑھا، تو میں نے اسے پویا چلایا پھر دلکی۔ اس کے بعد کیمپ کی سڑک پر دور تک بڑے اطمینان کے ساتھ سرپٹ دوڑایا۔ اس کی سواری ایسی ہموار اور آرام دہ تھی کہ معلوم ہوتا تھا، نرم گدے پر بیٹھا فضا میں تیر رہا ہوں۔

میں نے اُسے اصطبل پہنچا دیا۔ وہاں سپاہی کو لوٹانے کے لیے اس کا زین اتارا گیا، تو ہم یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ یہ خوبصورت گھوڑا زین پشت ہے۔

زین پشت اُسے کہتے ہیں جس کی کمر میں خم ہو۔ یہ گھوڑے کا عیب سمجھا جاتا ہے۔ کہتے ہیں، اس خم کے زیادہ ہونے سے گھوڑے کا دم کم ہو جاتا ہے۔

اس گھوڑے کی کمر میں زیادہ خم تھا۔ اس کی پیٹھ کا وہ حصہ جہاں زین رکھتے ہیں، کمان کی طرح جھکا ہوا تھا۔

"لمحہ بھر کو مجھے خیال آیا کہ اسے واپس پھیر دوں لیکن میرا جی نہ مانا۔ وہ بہت خوبصورت تھا۔ اس کی اصالت، تیور اور جمال سے کیونکر آنکھیں پھیر لیتا....؟

گھوڑے کو اصطبل میں باندھ دیا گیا۔ دوسرے

دن سے وہ میری سواری میں رہنے لگا۔ تمہارے اور ابلق گھوڑے کی طرح ہم دونوں میں بھی عجب چاہت اور لگاؤ پیدا ہوگیا۔ میرا بلند قامت زین پشت سمند، جو گردن اٹھا کر چلتا اور بن بن کر زمین پر پاؤں رکھتا، بہت جلد مشہور ہوگیا۔ سرپٹ چال میں وہ صرصر کی طرح فضا کو چیر تا نکل جاتا۔ چونکہ اس کی کمر میں خم تھا، اسی لیے اس پر بیٹھنے میں بڑی راحت ملتی۔

''دو سال گزرے تھے کہ توپ گاڑیاں پٹرول سے چلنے لگیں۔ پرانی چال کی گاڑیاں کباڑ خانوں میں ڈھیر ہوتی گئیں۔ انھیں کھینچنے والے گھوڑے گلوں میں بھیجے جانے لگے۔ فوج سے اصطبل اور گھوڑوں کا صیغہ ہی ختم ہوا، تو میں بھی مجبور ہوا کہ اپنے سمند کو وہاں سے ہٹا لے جاؤں۔ چونکہ میرے پاس رکھنے کا ٹھکانا نہیں تھا، لہٰذا اسے بیچنے کے سوا چارہ نہ رہا۔ دو تین ہفتے اسی ادھیڑ بن میں گزر گئے۔ میرا دل اس کو الگ کرنے پر کسی طرح آمادہ نہ تھا۔ بالآخر جب سارے اصطبل خالی ہو گئے اور توپ گاڑیاں ہٹا دی گئیں پھر میرا تبادلہ بھی ہو گیا۔ تب مجھے صبر کرنا پڑا۔

''میری رجمنٹ کا سائیس ایک خریدار کو لے آیا۔ اس نے گھوڑے کو دیکھا بھالا، پسند کر لیا اور پیسے بھی اچھے دیے۔ میں نے اس سے صرف اتنا کہا کہ اس لاڈلے گھوڑے کو تکلیف نہ دینا۔ اگر اسے بیچے، تو کسی ایسے آدمی کو دے جو اس کو فٹن یا چھکڑے میں نہ جوتے۔

''کئی مہینے گزر گئے۔ مجھے اپنے زین پشت سمند کی یاد آتی رہتی۔ جیسا کہ تم نے بتایا، میرا بھی دل چاہتا کہ کسی صورت اسے دیکھوں، تھپ تھپاؤں، اس بے زبان کے منہ کے آگے ہاتھ کروں اور گرم اور نرم سانسوں کو محسوس کروں۔

''ایک دن خیابان شمیران کی چڑھائی پر مجھے ایک اونچا، لاغر سمند گھوڑا دکھائی دیا۔ آنکھیں بجھی بجھی، نڈھال بدن پسینے میں شرابور، مگر اسی آن کے ساتھ جو مجھے اپنے سمند میں نظر آتی تھی، بوجھ سے لدے ایک کھڑ کھڑے میں جتا اسے کھینچ رہا تھا۔ کوچوان نیچے اتر کر اس پر چابک برسا اور کھڑ کھڑے کو دھکا لگا کر چڑھائی چڑھنے کی کوشش کر رہا تھا۔ ''یہ وہی تھا۔ اس کا سنہرا بدن میل کچیل اور پسینے کے لیپ سے چکٹ کر کالا ہو چکا تھا۔ میرا بہت جی چاہا کہ قریب جا کر دیکھوں، اسے پکاروں اور اس کا بدن سہلاؤں، لیکن مجھے شرم سی آ رہی تھی۔ وہ ایسے حال میں نہ تھا کہ میں اس کے سامنے جا سکتا۔ اس کی رگیں ابھر آئی تھیں۔ دائیں بائیں پٹھوں اور پیٹھ پر چابک کی مار سے نالیاں بن گئی تھیں۔

میں نے سوچا، کوچوان سے بات کر کے اس کی کچھ سفارش کروں، لیکن اس سے کیا ہونا تھا....؟

وہ شکستہ حال قیدی، تھکا ہارا زین پشت سمند، جواب میرا نہیں تھا، اپنے مقدر کا لکھا پورا کر رہا تھا۔ میں خود سمجھ سکتا تھا کہ وہ میرے بارے میں کیا سوچتا ہوگا۔''

❖❖❖

بارش تیز برسنے لگی اور تاریکی پھیل گئی۔ میں اور محمود اپنے کمرے میں پہنچ گئے۔ بلب کی روشنی میں محمود نے مجھے دیکھا اور بولا:

''تمہارا چہرہ بھیگا ہوا ہے۔ روئے ہو؟''

''اس عمر کو پہنچ کر آدمی نہیں روتا...'' میں نے کہا... ''پانی برس رہا ہے۔

❖

ہنس مکھ

سندھ پاکستان کے نامور ادیب، شیخ ایاز کے قلم سے

شیخ ایاز

اس کی سادگی میں چالاکی تھی، چالاکی میں سادگی۔ کبھی بچے کی طرح دوڑتی ناچتی آیا کرتی تھی اور میرے پیچھے سے آکر آنکھوں پر ہاتھ رکھ لیتی۔ کبھی میرے بال بکھیر کر کہتی۔ ”دیکھو تو کیسے لگ رہے ہو؟“ اور پھر شیشہ اٹھا کر ہاتھ میں دے دیتی۔ کبھی میں پنسل تراشتا تو وہ اسے توڑ دیتی اور اسے اٹھانے کی کوشش کرتا تو ہنسی کے مارے لوٹ پوٹ ہو جاتی۔ کبھی دوپٹے کی پگڑی باندھ کر آ جاتی اور میرے ہاتھ سے کتاب چھین کر کہتی۔

”کہو اب کیا کہہ رہے ہو؟“ کبھی پن اٹھا کر میری گردن میں چبھو دیتی، کبھی شربت میں نمک ملا کر لے آتی، کبھی بھڑ پکڑ لاتی اور مجھے دکھا کر ڈرانے کی کوشش کرتی۔ ایک دن بچھو ہتھیلی پر لے آئی۔ نہ جانے کیسے اس کا ڈنک نکالا تھا! ”دیکھو میں نے اس پر جادو کیا ہے، اس نے کہا۔ میں نے شرارت بھری نظروں سے اسے دیکھتے ہوئے کہا۔ ”تم تو انسان پر بھی جادو کر سکتی ہو۔“

اس کے چہرے پر شرم کی سرخی دوڑ گئی اور بچھو میری گود میں اچھال دیا۔ میں ہڑبڑا کر اٹھ کھڑا ہوا اور اسے چٹیا سے پکڑ کر بولا۔ ”کہو پھر ایسے کرو گی؟“ ”نہ بابا میری توبہ، میری امی کی بھی توبہ!“ اس نے چٹیا چھڑاتے ہوئے کہا۔ ایک دن دوپہر کو آتے ہوئے مجھے دیر ہو گئی تو وہ کھانا لے کر آئی۔ میں نے بہت کہا کہ خود ہی کھاؤں گا لیکن وہ نہ مانی زبردستی نوالے بنا بنا کر منہ میں ٹھونسنے لگی۔ ”سب عورتیں بے وقوف ہوا کرتی ہیں۔“ میں نے غصے سے کہا۔ ”اس لیے تو تم بھی پاس نہیں ہو رہی ہو۔“

”ٹھیک ہے۔“ اس نے ہڈی نوالے میں چھپا کر منہ میں ڈال دی۔ ہڈی چبا کر میرا منہ خراب ہو گیا تو وہ بھاگ گئی۔ میں نے غصے سے کہا۔ ”بس پھر کبھی یہاں نہیں آؤں گا۔“ ”ارے دیکھتی ہوں، کتنے دن نہیں آؤ گے، کتنے دن اس شوروغل میں پڑھ سکتے ہو۔“ اس نے ناک بھوں چڑھاتے ہوئے کہا۔ ”گھر میں ایک لفظ بھی پڑھ سکے تو کہنا۔“ میں نے سوچا کہ کہہ تو سچ رہی ہے۔

ہمارا گھر چھوٹا تھا اور بچے بھی زیادہ تھے، اس لیے

میں ان کے گھر آکر پڑھتا تھا۔ اس کے گھر میں صرف دو افراد تھے، خالہ اور وہ لیکن اس نے میرا ناک میں دم کر دیا تھا۔ ہر روز نت نئی شرارتیں سوچا کرتی تھی۔ جب میٹرک میں فیل ہو گئی تو پڑھنے کا خیال ہی ذہن سے نکال دیا اور اب میرے پیچھے پڑ گئی تھی۔ ایک دن میرے ہاتھ میں کیمرا دیکھ کر ضد کرنے لگی کہ میری تصویر کھینچیں۔ بڑی تگ و دو کے بعد جب میں نے تصویر کھینچی تو اس نے دوپٹے میں منہ چھپا لیا۔

ایک مرتبہ میں ابھی کتاب لے کر ہی آیا تھا۔ کمرے میں دو چار لڑکیاں بیٹھی تھیں۔ میں جوں ہی کمرے میں داخل ہوا سب ہنسنے لگیں اور وہ اتنا ہنسی کہ پیٹ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ گئی۔ میں نے جھینپ کر اسے کہا۔ "خیر تو ہے.....؟"

"تم پر تو نہیں ہنس رہے تھے۔" اس نے ہنسی روک کر کہا۔ "تم خود بتاؤ تمھاری شکل ایسی ہے کیا؟ تمھاری شکل دیکھ کر تو مجھے رونا آتا ہے۔ ہنسی کیسے آئے گی۔"

"اب بکواس چھوڑو!" میں نے ڈانٹ کر کہا۔ "ایسے ہی آدمی دیکھ کر تمہارا دماغ خراب ہو جاتا ہے۔"

"دماغ تو تمھارا پڑھ پڑھ کر خراب ہو گیا ہے۔" یہ کہہ کر وہ پھر ہنسنے لگی۔ "بتاؤں کہ کیوں ہنس رہے تھے! میں نے زہرہ کو بتایا کہ تم نے بی اے میں فلسفہ لیا ہے۔ اس پر اس نے ایک فلسفی کی بات سنائی کہ کیسے اس نے دیوار پر اپلے لگے دیکھ کر کہا کہ یہ گوبر گائے نے اس دیوار پر کیسے کیا؟ اس پر مجھے بہت ہنسی آئی۔"

ایک بار میں اسے جمہوریت کے اصول سمجھا رہا تھا۔ "لیکن اللہ تو ہمیں جمہوریت نہیں سکھاتا۔" اس نے کہا۔ "اللہ تو اکثریت کو دوزخ میں ڈالتا ہے اور بہت کم لوگوں کو وہ بہشت میں بھیج دیتا ہے۔" وہ تقریر کرنے لگی۔ "لیکن یہ بہشت و دوزخ کا معاملہ بھی عجیب ہے۔ میں تو سوچ سوچ کر الجھ جاتی ہوں۔ وہ ہنسنے لگی۔

میں سوچنے لگا کہ اس کو ایسے شرارت بھرے خیالات کیسے آتے ہیں.... ! اس کی ہنسی میں زندگی تھی اور زندہ دلی تھی۔ ہنستے ہوئے اس کے رخساروں میں جیسے سفید اور سرخ گلاب گھل مل جاتے تھے۔ اس کے نازک لب شبنم آلود ہو جاتے تھے۔ میں نے اُسے مسکراتے کبھی نہیں دیکھا تھا۔ وہ ہمیشہ ہنستی رہتی تھی اور اس کی ہنسی میں دنیا بھر کا سنگیت سما جاتا تھا۔

اس کے قہقہے میں معصومیت اور شرارت ہوتی تھی۔ ہاتھ ہاتھ میں ملا کر ناچتے ہوئے گم ہو جاتی تھی۔ تنہا ہوتی تو گاتی رہتی تھی، جب آدمی دیکھتی تو ہنس پڑتی جیسے ساری دنیا کی خوشی اس کی روح میں سمائی ہوئی تھی۔ وہ اتنا ہنستی تھی کہ اس کی آنکھوں سے آنسو نکل آتے تھے اور یہ پتا ہی نہیں چلتا تھا کہ وہ ہنس رہی ہے یا رو رہی ہے۔ اس کی زندگی میں مسکراہٹ اور آنسو ملے جلے تھے، وہ ہر ایک کو پریشان کرتی تھی لیکن کوئی بھی اس سے خائف نہ تھا۔ میں تو اس سے اس لیے نفرت کرتا تھا کہ مجھے اس سے محبت تھی اور محبت اس لیے کرتا تھا کہ مجھے اس سے نفرت تھی۔ میٹھی میٹھی نفرت۔ کڑوی کڑوی محبت۔ دور ہو کر دور رہنا نہیں چاہتا تھا اور نزدیک ہو کر تنگ ہو جاتا تھا۔

میری اور بھی خالہ زاد، چچا زاد بہنیں تھیں لیکن اور کوئی بھی ایسی عجیب و غریب نہ تھی۔ کسی کی مجال نہ تھی کہ مجھ سے شرارت کر سکے۔ سب کتابی کیڑا

شیخ ایاز کا اصل نام شیخ مبارک علی ایاز تھا اور وہ 2 مارچ 1923ء کو شکار پور کے ایک متوسط گھرانے میں پیدا ہوئے تھے۔ گریجویشن اور قانون کی تعلیم کے حصول کے بعد انہوں نے 1950ء میں کراچی میں وکالت کا آغاز کیا۔ 1946ء میں ان کی مختصر کہانیوں کا پہلا مجموعہ "سفید وحشی" شائع ہوا اس کے بعد ان کی کہانیوں کے کئی اور مجموعے شائع ہوئے جن میں پنھل کان پوء خصوصاً قابل ذکر ہیں۔ اسی زمانے میں ان کی شاعری کی بھی دھوم ہوئی، آپ مزاحمتی اور ترقی پسند شاعری کرتے تھے۔ ان کی شاعری کا پہلا مجموعہ "بھور بھرے آکاس" 1962ء میں پاکستان رائٹرز گلڈ کے زیر اہتمام شائع ہوا۔ ان کی شاعری کا دوسرا مجموعہ "کلھے پاتم کینزو" 1963ء میں شائع ہوا۔ شیخ ایاز نے سندھی کے ساتھ ساتھ اردو کو بھی اپنا ذریعہ اظہار بنایا اور ان کی اردو شاعری کے مجموعے بوئے گل نالہ دل، کف گلفروش اور نیل کنٹھ اور نیم کے پتے کے نام سے شائع ہوئے۔ ان کی سندھی شاعری کا ایک اردو ترجمہ بھی "حلقہ مری زنجیر کا" کے نام سے شائع ہوا تھا۔

شیخ ایاز کا ایک بڑا کارنامہ شاہ عبداللطیف بھٹائی کے مجموعہ کلام "شاہ جو رسالو" کا اردو ترجمہ ہے۔ شیخ ایاز کے اس ترجمے کی وساطت سے شاہ لطیف کا پیغام اردو داں طبقے تک بھی پہنچا۔

شیخ ایاز کے کئی نثری کارنامے بھی اہل نظر سے داد حاصل کر چکے ہیں۔ جن میں ان کی تقاریر کا مجموعہ "بقول ایاز"، خطوط کا مجموعہ "جے کاک ککوریا کاپڑی"، مضامین کا مجموعہ "بھگت سنگھ کھے فانسی" اور یادداشتوں کے مجموعے "کراچی جاڈینھن ئی راتیون" اور "ساہیوال جیل جی ڈائری" خصوصاً قابل ذکر ہیں۔ 1976ء میں انہیں سندھ یونیورسٹی جامشورو کا وائس چانسلر مقرر کیا گیا۔ 23 مارچ 1994 کو آپ کو ملک سب سے بڑا ادبی ایوارڈ ہلال امتیاز، 16 اکتوبر 1994 کو فیض احمد فیض ایوارڈ ملا۔ شیخ ایاز 28 دسمبر 1997 کو کراچی میں میں وفات پاگئے۔ بھٹ شاہ میں شاہ لطیف کے مزار کے احاطے میں آسودہ خاک ہیں۔

سمجھ کر میری عزت بھی کرتی تھیں اور نفرت بھی۔

لیکن نہ جانے کیوں وہ مجھے چھیڑتی رہتی تھی، میں کتاب کے کسی صفحے پر نشان ڈال کر جاتا تو وہ نشان نکال کر کسی اور صفحے پر رکھ دیتی، میں فاؤنٹین پین میں سیاہی بھرتا تو وہ سیاہی نکال کر اس میں پانی بھر دیتی۔

مطلب یہ ہے کہ عجیب شامت تھی۔ میں نے کئی بار سوچا کہ اب اس کے گھر نہیں جاؤں گا۔ دو ڈھائی گھنٹے بعد ہی وہ کوئی بہانہ کر کے کسی کو بھیج کر بلا لیتی۔ مثال کے طور پر کہلوا کر بھیج دیتی کہ امی کے سر میں درد ہے، دوا دینے کو بلایا ہے اور میں دوائی لے کر پہنچتا تو پیغام دینے والا غائب ہو چکا ہوتا، مجبوراً مجھے ہی دوا لے کر اس کے گھر جانا پڑتا۔ جب میں گھر میں داخل ہوتا تو وہ ہنس کر کہتی۔ "دیکھو کس طرح چالاکی سے بلوایا۔ اب پتا لگا۔"

اور پھر رسی کودنے لگتی۔ لیکن ایسا بھی نہیں کہ وہ مجھے صرف شرارت کرنے کے لیے بلواتی۔ مجھے یاد ہے کہ کڑاکے دار گرمی میں پڑھتے ہوئے مجھے نیند آ گئی اور پسینے کی وجہ سے کروٹیں بدل رہا تھا کہ ٹھنڈے ٹھنڈے جھونکے پر آنکھ کھل گئی۔ نظر اٹھا کر دیکھا تو وہ پنکھا جھل رہی ہے۔ مجھے آنکھیں کھولتے دیکھ کر میری پیٹھ پر وہی پنکھا دے مارا اور یہ کہتے ہوئے اٹھ کھڑی ہوئی کہ "نیند میں کیوں بڑبڑا رہے تھے، ہماری نیند خراب ہو رہی تھی۔"

جب اکٹھے کھانا کھانے بیٹھتے تھے تو کہتی تھی، دیکھنا میں تمھیں بھوکا ماروں گی اور پھر قہقہہ مار کر ہنستی تھی لیکن میں نے دیکھا تھا کہ وہ بہت کم کھاتی تھی اور اچھی اچھی چیزیں میرے لیے رکھ دیتی تھی۔ ایک دن مجھے سخت بخار ہو گیا۔ میں نے اپنی بہن سے کہا ذرا سر دبا دو۔ اس نے ڈانٹ کر کہا۔ "دو گھنٹے سے مسلسل خالہ زاد بہن آپ کا سر دبا رہی تھی اور اب بھی سر دبانے کو کہہ رہے ہیں۔"

مجھے معلوم بھی نہ تھا کہ غشی کے عالم میں وہ میرا سر دبا رہی تھی۔ اس طرح کئی بار میں نے محسوس کیا کہ اس نے مجھ سے ہمدردی کی تھی۔ میں نے بی اے کا امتحان پاس کیا تو اسکے گھر گیا۔ اس نے کہا۔ "مٹھائی کھلائیں۔" اور پھر زور دار قہقہہ لگا کر بولی۔ "چلو کنگال، تم کیا کھلاؤ گے۔" کہہ کر ہنسنے لگی۔ میری شادی ہو گئی۔ وہ آئی اور بولی۔ "مٹھائی کھلاؤ" اور پھر "چلو کنگال، تم کیا کھلاؤ گے۔" کہہ کر ہنسنے لگی۔

میرے ہاں بیٹا پیدا ہوا تو وہ آئی اور پھر وہی۔ "مٹھائی کھلاؤ!" کہہ کر بولی۔ "چلو کنگال، تم کیا کھلاؤ گے۔" اور پھر زور دار قہقہہ۔ اس میں ابھی تک وہی معصوم شرارت تھی۔ اب بھی زندہ دلی تھی۔ اب بھی ہنستے ہوئے اس کے آنسو نکل آتے تھے۔ کل وہ میرے بیٹے کو گود میں کھلا رہی تھی۔ میرے بیٹے سے اسے بہت محبت تھی۔ بچہ گھٹنے چلنا سیکھ گیا تھا۔ کل وہ بچے کو اچھال رہی تھی۔ میں دفتر سے واپس آیا تھا۔ بچے نے مجھے دیکھ کر کہا۔ "با آبا آ۔" میں نے اسے اٹھانے کے لیے بازو بڑھائے لیکن بچہ سر ہلا کر اس کے سینے میں چھپنے لگا اور بولا۔ "ام۔ماں"

میں نے مذاق سے کہا۔ "ارے تمھاری امی تو روٹی پکا رہی ہیں۔ یہ تو تمھاری پھوپھی ہیں!" لیکن بچے نے میری بات نہ مانی اور اس کے سینے سے منہ نکال کر اس کے چہرے کی طرف دیکھ کر بولا۔ "اماں"

اچانک میں نے دیکھا کہ اس کا چہرہ فق ہو گیا اور آنسو اس کی آنکھوں سے نکل کر اس کے گالوں پر بہنے لگے۔

میں نے حیران ہو کر پوچھا:

کیوں خیر تو ہے....؟

اس نے بچے کے گال چومے اور اس کی قمیص میں منہ چھپا کر سسکیاں بھرنے لگی۔

میں دیکھتا رہ گیا۔

❖

جیتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اوڑھے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اوڑھنی اوڑھے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں نمکین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں،، کہیں سمندر کے شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کیچڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوسِ قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خار دار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذابِ مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھاٹھیں مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے....

کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ "اُستاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی اُستاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، اُستاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔" انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔

زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کہ ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

اب تک زندگی اَن گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

بھٹکا ہوا شخص

کلثوم بیگم کچھ عرصے سے اپنے بیٹے کامران کے رات کو دیر سے آنے کی وجہ سے کافی پریشان تھیں۔ کامران بھی اندر سے کچھ ٹوٹا ٹوٹا دکھائی دیتا۔ ایک رات کامران دیر سے گھر آیا۔ کلثوم بیگم اسے دیکھتے ہی پوچھنے لگیں، کیوں دیر ہوئی....؟ اس نے تھکے ہوئے لہجے میں بتایا، کام زیادہ تھا اس لیے دیر ہوگئی۔ کلثوم بیگم مطمئن ہو کر سو گئیں جبکہ کامران کی بیوی کھانا گرم کرنے لگی۔ بچے سو چکے تھے۔

صبح کلثوم بیگم نے نماز، قرآن پاک پڑھنے کے بعد بچوں کی تیاری اور ناشتے میں بہو کی مدد کی اور کامران کا پوچھنے لگیں جو ابھی تک سویا ہوا تھا۔ بہو نے بتایا، طبیعت خراب ہے، رات دوا لے کر سویا ہے اس لیے دیر سے اٹھے گا۔ کافی دیر بعد کامران اٹھا اور موٹر سائیکل لے کر گھر سے نکل گیا۔ امی کو پتہ چلا کہ ناشتے کے بغیر گیا ہے تو پریشان ہوگئیں۔ تاہم بہو نے بتایا تھوڑی دیر کے لیے گیا ہے ابھی آجائے گا اور واقعی آدھے گھنٹے بعد کامران واپس آگیا۔

کلثوم بیگم کو کامران میں بڑی تبدیلیاں نظر آرہی تھیں۔ یہ وہی کامران تھا جو نماز کا بڑا پابند تھا۔ وہ اب پہلے جیسا کامران نہ تھا۔ اس کے چہرے کی تازگی ماند پڑ چکی تھی اور پریشانی کے آثار ہر وقت نظر آنے لگے تھے۔ کلثوم بیگم نے کامران سے کئی مرتبہ پوچھا مگر ہر مرتبہ وہ ٹال جاتا اور کام کی زیادتی کا بہانہ

بنا کر انہیں اطمینان دلانے کی کوشش کرتا مگر کلثوم بیگم کا دل کہتا کہ کوئی بات تو ضرور ہے۔

ایک رات کامران گھر نہ آیا تو سبھی پریشان ہو گئے۔ ساری رات کامران کی بیوی اور ماں نے پریشانی میں گزاری۔ فون کرتے تو موبائل آف ملتا۔ صبح ہوئی تو کلثوم بیگم نے دوسرے بیٹے آیان کو بلایا اور کامران کی بابت پوچھا۔ آیان نے جو کچھ بتایا اسے سن کر تو کلثوم بیگم کو اپنے پاؤں سے زمین نکلتی محسوس ہوئی۔ کامران نے اٹھارہ ماہ سے دکان کا کرایہ نہیں دیا تھا اور مالک دکان نے دولاکھ ایڈوانس پیسوں میں سے کرایہ کاٹ کر اسے فارغ کردیا تھا۔ سوچنے والی بات تو یہ تھی کہ کامران اٹھارہ ماہ سے کیا کر رہا تھا جو کرایہ تک ادا نہ کر سکا۔ والدہ اور بھابھی کی پریشانی دیکھ کر آیان کامران کی تلاش میں نکلا اور دوپہر کو اسے ساتھ لے کر گھر آگیا۔ کامران کا چہرہ اترا ہوا اور نظریں جھکی ہوئی تھیں۔ آیان نے جو کچھ بتایا وہ سب گھر والوں کے لیے ناقابل یقین تھا۔

کامران جوا کھیلتا تھا اور ایک بڑی رقم جوئے میں ہارنے کی وجہ سے کرایہ ادا نہیں کر سکا تھا اور اب بیروزگار بیٹھا تھا۔ اچانک افتاد پڑنے سے سبھی پریشان تھے کہ دروازے پر دستک ہوئی۔ آیان نے دروازہ کھولا تو ایک آدمی کامران سے اپنا اسّی ہزار کا قرض لینے آیا تھا۔ آیان نے کہا کامران گھر پر نہیں ہے۔ دوبارہ آنے کا کہہ کر اسے چلتا کرنے کی کوشش کی مگر وہ جانے پر تیار نہیں تھا۔

''وہ جی کامران کی اب دکان بھی نہیں رہی۔ مالک نے واپس لے لی، ہے، وہ ہمارا قرضہ کیسے ادا کرے گا....؟ مجھے اپنے پیسے چاہئیں۔''

''اچھا شام کو آنا پھر بات کریں گے۔'' آیان نے نرمی سے کہا تو وہ چلا گیا ورنہ تو گلی میں شور شرابہ پیدا ہونے کا امکان صاف نظر آرہا تھا۔

ابھی تھوڑی ہی دیر گزری ہوگی کہ ایک اور آدمی نے دستک دی۔ کامران چارپائی پر پریشان لیٹا تھا۔ بیوی نے دروازہ کھول کر پوچھا تو آنے والے نے کہا''کامران صاحب کو کہہ دینا ندیم آیا تھا جس سے انہوں نے پچاس ہزار کا قرض لیا تھا۔ فوراً پیسے دیں مجھے اشد ضرورت ہے۔''

''جی بھائی بتا دوں گی، کہہ کر بیوی نے دروازہ بند کردیا۔''

کلثوم بیگم حیران و پریشان تھیں کہ کامران کو یہ بری لت کیسے اور کب پڑی۔ اچھا خاصا پڑھا لکھا لڑکا تھا۔ بی کام کرکے فیکٹری میں کام کر رہا تھا کہ کاروبار کا شوق چرایا اور نوکری چھوڑ کو موبائل کی خرید و فروخت کی دکان ڈال لی۔ اب دو بچے تھے، بیوی بھی تھی، گھر کے اخراجات تھے اور بیروزگار، قرضوں تلے دبا بیٹھا تھا۔

آیان نے بتایا ''کئی ماہ سے یہ سلسلہ جاری تھا۔ میچوں پر شرطیں لگاتا تھا۔ ایک مرتبہ رات کے وقت مجھے پتہ چلا جب شرط ہارنے پر اسے ایک لاکھ کے عوض لوگ مرنے مارنے پر اتر گئے تھے تو میں نے بدنامی کے ڈر سے کسی سے ادھار لے کر اسے بچایا تھا اور سمجھایا تھا کہ یہ کام نہ کرے مگر لگتا ہے اس نے یہ کام نہیں چھوڑا۔ نتیجہ آپ کے سامنے ہے۔ یہ کوئی چھوٹا بچہ تو نہیں کہ اسے سمجھایا جائے۔ یہ عاقل، بالغ ہے مجھ سے زیادہ پڑھا لکھا ہے۔''

''بیٹا ایک کے سو بنانے کے چکروں میں اس کا یہ حال ہوا ہے، اب فاقے کرے گا تو عقل ٹھکانے

آجائے گی۔'' امی نے آہ بھرتے ہوئے کہا۔ اتنے میں کامران کے بچے اسکول سے آ گئے۔ ''آہا آج ابو گھر پر ہیں'' ننھی نیہا پکاری۔ ''تایا ابو بھی آئے ہیں'' ننھا عدنان چہکا۔ بچے خوش خوش گھر میں آئے تھے مگر سب کے پریشان چہرے دیکھ کر بولے ''کیا ہوا امی....؟ کیا ہوا دادو....؟'' ''کچھ بھی تو نہیں....'' امی نے آنسو پونچھتے ہوئے کہا۔

کلثوم بیگم کے دو بیٹے اور ایک بیٹی تھی۔ سب اپنے اپنے گھر بار والے تھے۔ میاں کا چند سال پہلے انتقال ہوا تھا۔ کلثوم بیگم کبھی آیان اور کبھی کامران کے پاس رہتی تھیں۔ دونوں کے گھر ایک ہی محلے میں تھے۔ دونوں کے بچے اپنی دادی سے بہت پیار کرتے تھے اور انہوں نے کبھی انہیں پریشان اور اداس نہیں دیکھا تھا۔ انہیں روتے دیکھ کر وہ بھی پریشان ہو گئے۔

''امی کامران والی دکان اس کے دوست کریم نے لے لی ہے۔'' آیان نے دوسرے دن آکر اپنی والدہ کو بتایا تو پریشانی میں مزید اضافہ ہوا۔ کامران کی دکان کارنر پر ایسی جگہ واقع تھی جہاں آمدورفت زیادہ ہونے کی وجہ سے رش کافی رہتا تھا۔ اس طرح اس کی دکان چلتی ہوئی تھی جو اس کی بیوقوفی کی وجہ سے ہاتھ سے جاتی رہی تھی۔ کامران نے امی کو بتایا کہ سب سے پہلے کریم نے ہی اسے مائل کیا تھا کہ میچوں پر شرط لگاتے ہیں۔ جیتنے کی صورت میں لاکھوں کمائیں گے اور لاکھوں کمائے بھی مگر.... ہوس اتنی بڑھی کہ ہر وقت اسی کے بارے میں سوچتا رہتا یہاں تک کہ قرض لے کر جوا کھیلا مگر.... جوا کسی کا نہ ہوا۔ س مشغلے نے اس کی خوب بدنامی کرائی اور پیسے پیسے کا محتاج کر دیا۔ آج جوا کھیلنے کی ترغیب دینے والا اس کی دکان پر براجمان تھا اور کامران خود ایک بیروزگار انسان جس کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا کیا کرے....؟

کلثوم بیگم جو اپنے سب فرائض سے سبکدوش ہونے کے بعد سکھ چین کی زندگی بسر کرنے کا سوچ رہی تھیں، بے حد پریشان تھیں۔ ان کی راتوں کی نیند اڑ گئی تھی۔ چھوٹے بچے کیسے کھائیں پئیں گے....؟ کیسے پڑھیں گے....؟ کاش برے کام کرنے سے پہلے انسان اس کے برے نتائج پر بھی غور کیا کرے مگر آنکھوں پر جب ہوس و حرص کی چربی چڑھ جاتی ہے تو کچھ دکھائی نہیں دیتا۔ بے چاری کلثوم بیگم کامران کے غم میں گھلی جا رہی تھیں۔

بیوی بچوں کی حالت دیکھ کر کامران نے جوا کھیلنے سے توبہ کی اور سبزی کی ریڑھی لگالی ہے۔'' آیان نے امی کو بتایا تو انہیں بے حد دکھ ہوا مگر سکون کا سانس بھی آیا۔ اس میں حق حلال کی روزی اپنے بچوں کو کھلانے کا جذبہ تو پیدا ہوا۔ ابھی بچے چھوٹے تھے۔ انہیں معلوم نہیں تھا کہ ان کے باپ نے کیا کیا ہے ورنہ تو کامران کی جوا کھیلنے کی دھوم پوری مارکیٹ میں تھی جو اس کے بھائی بہن اور امی کے لیے باعث شرم تھی۔ ان کو اس معاشرے کا سامنا کرنا تھا جو یہ کہتا تھا کہ ان کا بیٹا جواری ہے۔

کوئی بہن یا کوئی بھائی یہ نہیں چاہتا کہ اس کا بھائی حرام اور قابل نفرت کام کرے مگر معاشرہ کسی کی سزا کسی کو دیتا ہے۔ جرم ایک شخص کرتا ہے مگر سزا پورے خاندان کو طعنے تشنوں کی صورت میں بھگتنا پڑتی ہے۔ اس کے بچوں کو بھی یہ سزا مل سکتی ہے، اسی ایک بات نے کامران کو ریڑھی لگانے پر مجبور کیا تھا۔

محنت میں کوئی عار نہیں۔ آج حالات مشکل ہیں تو کل اچھے دن بھی آئیں گے۔ امی نے سوچا اور نماز پڑھنے کی تیاری کرنے لگیں۔ آج انہوں نے اپنے رب کا شکر ادا کرنا تھا جس نے ان کے بیٹے کو جوئے کی دلدل سے نکال کر ہدایت کا راستہ دکھایا تھا۔

دل ٹوٹ گیا

میں انجینئرنگ کے امتحان میں کامیاب ہوا، تو فوراً ہی مجھے ایک نجی ادارے میں ملازمت مل گئی۔ یہ کامیابی میری والدہ کی دعاؤں کا نتیجہ تھی۔ ہمارے گھریلو حالات ان دنوں اچھے نہیں تھے۔ والد صاحب ایک پرائیوٹ ادارے میں ملازمت کرتے تھے۔ ہم دو بھائی بڑے تھے پھر چار بہنیں تھیں۔ ہمارا تعلق متوسط طبقے سے تھا۔ ایک روز اچانک والد صاحب کو دل کا دورہ پڑا اور وہ موقع ہی پر جاں بحق ہوگئے۔

کمال بھائی بی فارمیسی کر رہے تھے جبکہ میرا انجینئرنگ یونیورسٹی میں پہلا سال تھا۔ بھائی کی تعلیم مکمل ہونے میں چھ ماہ کا عرصہ باقی تھا۔ والدہ صاحبہ نے بھائی سے کہا ''تم تعلیم مکمل کرلو پھر گھر کے حالت کی طرف توجہ کرنا۔

چھ ماہ کا یہ عرصہ چھ سال کے برابر تھا کیونکہ گھریلو اخراجات ویسے ہی تھے جبکہ آمدنی صفر ہوگئی۔ ہماری کوئی زمین جائداد نہ تھی۔ گھر بھی کرائے کا تھا۔ وہ چھ ماہ بڑی تنگی ترشی سے بسر ہوئے۔ کمال بھائی امتحان سے فارغ ہوتے ہی کام کی تلاش میں لگ گئے۔ ایک ماہ گزر گیا۔ جس دفتر میں جاتے وہ ڈگری اور تجربے کا مطالبہ کرتے، اب وہ کہاں سے آتا....؟ امتحان کا رزلٹ آنے اور ڈگری ملنے میں ابھی دیر تھی بالآخر بھائی محلے کے لڑکوں کو گھر پر ٹیوشن پڑھانے لگے، تو دال روٹی کا بندوبست ہوا۔ میری پڑھائی کے اخراجات بھی کچھ کم نہ تھے، میں انہیں پورا کرنے کے لیے لڑکوں کو ریاضی اور سائنس کی ٹیوشن پڑھاتا۔

بہنیں بھی بڑی ہو رہی تھیں۔ بھائی مجھ سے چار سال بڑا تھا۔ چھوٹی بہن مجھ سے آٹھ سال چھوٹی تھی اور باقی بہنوں میں دو دو سال کا فرق تھا۔ جب بھائی کا نتیجہ آیا، تو انہیں ایک دوا ساز ادارے میں ملازمت مل گئی۔ اب بھائی نے مجھ سے کہا:

''تم سارے کام چھوڑ کر اپنی پڑھائی کی طرف دھیان دو۔ تمہارے تمام اخراجات میں سنبھال لوں گا۔

اگرچہ بھائی کی آمدنی زیادہ نہیں تھی مگر جوں توں کر کے گزارہ ہو جایا کرتا۔ میں نے بھی پوری دلجمعی اور محنت کے ساتھ اپنی پڑھائی کی طرف توجہ دی۔ بالآخر اللہ تعالیٰ نے مجھے انجینئر بنا دیا اور ساتھ ہی ملازمت بھی مل گئی۔

میرے دل میں اپنے بھائی کے لیے بے حد عزت اور بے پناہ پیار تھا۔ اگرچہ ہم دونوں میں چار سال کا وقفہ تھا مگر کمال بھائی کا رویہ میرے ساتھ ایسا تھا جیسے میں بہت چھوٹا ہوں۔ میں نے بھی ہمیشہ بزرگوں کی طرح ان کی عزت و تکریم کی۔

میری تنخواہ سے گھر میں مزید فارغ البالی آگئی مگر مکان کا کرایہ اور بہنوں کے تعلیمی اخراجات کے باعث بچت نہیں ہوتی تھی۔ ایک روز اخبار میں اشتہار آیا کہ سعودی عرب میں ایک کمپنی کو انجینئروں کی ضرورت ہے۔ میں نے بھی درخواست دے دی۔ بہت جلد مجھے سعودی عرب میں نوکری مل گئی۔ تنخواہ بھی معقول تھی۔ والدہ صاحبہ، بہنیں

اور بھائی بہت خوش ہوئے۔ یوں میں بہتر مستقبل کی تلاش میں سعودی عرب آ گیا۔ کام اگرچہ زیادہ اور محنت طلب تھا مگر میں نے بھی جی جان سے محنت کی اور بہت جلد اپنی صلاحیتوں سے کمپنی میں ایک اچھا مقام حاصل کر لیا۔

میں تھوڑی سی رقم اپنے لیے رکھ کر باقی رقم بھائی کمال کو بھجوا دیتا۔ کمپنی کی طرف سے دو سال بعد مجھے ڈیڑھ ماہ کی چھٹی ملتی تھی۔ دو سال بعد میں اپنے گھر آیا تو سب کے مطمئن چہرے اور گھر میں خوشحالی کی لہر دیکھ کر خوش ہو گیا۔ بھائی اور والدہ صاحبہ نے مجھے بتایا "اب ہمارے پاس اتنی رقم جمع ہو چکی ہے کہ ہم کسی پوش علاقے میں پلاٹ خرید لیں۔ جیسے ہی مزید رقم آئی اس پر مکان تعمیر کر لیں گے۔"

میں نے کہا "جیسے آپ لوگوں کی مرضی۔" میری چھٹی کے دن پلک جھپکتے گزر گئے اور میں واپس چلا گیا۔ بعد کو بھائی نے خط لکھا کہ انہوں نے پلاٹ خرید لیا ہے۔ میں نے گھر کی تعمیر کے لیے پیسے بھیج دیے۔

یوں گھر کی تعمیر شروع ہو گئی اور ساتھ ہی والدہ صاحبہ نے بھائی کی شادی کی تیاریاں بھی شروع کر دیں۔ دو سال بعد آیا تو دیکھا کہ بھائی نے گھر کی تعمیر بہت اچھے طریقے سے کروائی تھی۔ بھائی کی شادی ہم نے نئے گھر میں کی۔ بھائی نے ملازمت چھوڑ کر میڈیکل اسٹور کھول لیا۔

اسی دوران بہنوں کے رشتے آنے لگے۔ بڑی بہن ایم ایس سی فزکس کر چکی تھی، اس کے لیے ڈاکٹر کا رشتہ آیا جو پسند کر لیا گیا۔ اس کے جہیز کے لیے لڑکے والوں نے کافی لمبی فہرست دی۔ والدہ اور بھائی متفکر تھے مگر میں نے انہیں تسلی دی اور شادی کے تمام اخراجات بھجوائے۔ اس طرح میری بہن کی شادی دھوم دھام سے ہو گئی۔

میری والدہ میری شادی کے لیے بھی اصرار کرتی رہیں مگر میں نے کہا "جب سب بہنوں کی شادیاں ہو جائیں گی تب آپ میری شادی کے بارے میں سوچیے گا۔"

وقت کے ساتھ ساتھ میری باقی تینوں بہنوں کی شادیاں بھی دھوم دھام سے ہو گئیں۔ بھائی کا کاروبار بھی خوب چمک اٹھا۔ ساتھ ہی اللہ تعالیٰ نے یکے بعد دیگرے انہیں تین پیارے پیارے بچوں سے بھی نواز دیا تھا جن میں دو بیٹے اور ایک بیٹی تھی۔

میری عمر اب تقریباً اڑتیس سال ہو چکی تھی۔ اب کی مرتبہ میں پاکستان آیا، تو میری والدہ میری شادی کے لیے بضد تھیں۔ میں نے بھی ہامی بھر لی، یوں صبا سے میری شادی ہو گئی۔

صبا واقعی بہت اچھی بیوی ثابت ہوئی۔ اس نے میرے گھر کو اپنی محبت اور سلیقے سے جنت بنا دیا۔ وقت گزرتا رہا۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں دو بیٹیاں اور ایک بیٹا اپنی رحمت سے عطا کیے۔ ہم حسب معمول ہر دو سال بعد پاکستان ضرور جاتے۔ اب میری والدہ کافی ضعیف ہو چکی تھیں۔ ادھر پردیس میں رہتے رہتے میرا جی بھر چکا تھا۔ دل چاہتا تھا کہ اب وطن واپس جاؤں اور اپنے گھر میں رہ کر والدہ کی خدمت کروں۔ جب بھائی سے مشورہ کیا کہ میں سعودیہ سے مستقل طور پر واپس آنا چاہتا ہوں تو انہوں نے سخت مخالفت کی اور کہا "یہاں کے حالات اچھے نہیں، بہتر ہے تم وہیں رہو۔"

میں واپس چلا گیا لیکن اب کمپنی کے حالات بھی

بدلنے لگے۔ پرانے ملازمین کو فارغ کر کے کم تنخواہ پر نئے انجینئروں کو بھرتی کرنے کا منصوبہ بن گیا لہٰذا کئی لوگوں کے ساتھ ساتھ کمپنی نے مجھ سے بھی معاہدہ ختم کر کے فارغ کر دیا۔

ملازمت چھوٹ جانے کا تھوڑا بہت افسوس تو ہوا مگر میں مطمئن تھا کہ پاکستان میں اپنا گھر ہے اور پھر بھائی نے ایک معروف بازار میں چار دکانیں خرید کر کرائے پر چڑھا رکھی تھیں لہٰذا سر چھپانے کے لیے جگہ تھی اور آمدنی کا بھی کچھ نہ کچھ وسیلہ تھا۔ میں نے بڑے اطمینان سے سامان سمیٹا، بھائی کو اطلاع دی اور اپنے وطن روانہ ہو گیا۔

ہوائی اڈے پر بھائی اور سب بہنیں موجود تھیں۔ سب نے ہماری آمد پر خوشی کا اظہار کیا۔ ہم سب عزیز و اقارب کے لیے جو تحفے تحائف لے کر آئے تھے، وہ انہیں دیے۔ ایک ہفتہ گزر گیا۔ ایک روز بھابھی اپنے بچوں کو لے کر میکے گئی ہوئی تھیں اور بھائی گھر میں اکیلے تھے۔ صبا نے ملازمہ کے ساتھ مل کر کھانا تیار کیا۔ ہم سب مل کر کھانا کھا رہے تھے۔ میں نے بھائی سے کہا ''کل بچوں کو اسکول میں داخل کروانے جانا ہے۔ آپ یا بھابھی میں سے کوئی ہمارے ساتھ چلے کیونکہ جس اسکول میں آپ کے بچے پڑھتے ہیں وہیں ہم بھی انہیں داخل کروانا چاہتے ہیں۔''

بھائی کمال کہنے لگے:

''میرا مشورہ یہ ہے کہ پہلے تم اپنا گھر خرید لو۔ جس علاقے میں گھر ہو گا اس کے قریب ہی کسی اسکول میں بچوں کو داخلہ دلوانا۔'' ہم متعجب نظروں سے انہیں دیکھنے لگے۔ میں نے کہا:

''یہ اتنا بڑا گھر موجود تو ہے، نیا گھر خریدنے کی کیا ضرورت ہے....؟ بھائی کہنے لگے ''تمہاری بھابھی کو یہ بات ہر گز گوارا نہیں۔ وہ اپنے گھر میں کسی کی شراکت برداشت نہیں کر سکتی۔''

''مگر یہ گھر تو میرا ہے'' میں نے بے اختیار کہا۔

''بیوقوفوں والی باتیں مت کرو، یہ گھر میرے نام ہے۔''

''مگر اس کی زمین خریدنے سے لے کر گھر کی تعمیر تک ساری رقم میں نے بھجوائی تھی۔''

''میں یہ سب نہیں جانتا۔'' بھائی نے روکھے لہجے میں جواب دیا۔ یہ کہتے ہوئے وہ اٹھے اور فائل لا کر میرے سامنے رکھ دی۔ کہنے لگا ''کاغذوں میں یہ ساری جائداد میرے نام ہے۔''

''اور دکانیں بھی....؟'' میرے منہ سے نکلا۔

''ہاں وہ بھی۔''

میں نے کانپتے ہاتھوں سے فائل کے کاغذات کو کھول کر سرسری طور پر دیکھا، واقعی ہر جگہ بھائی کا نام درج تھا۔

یکدم میرا ذہن سنسنا اٹھا۔ غم و غصے کی وجہ سے جسم کانپنے لگا۔ میں کھڑا ہونا چاہتا تھا مگر ٹانگوں نے ساتھ نہیں دیا اور میں بے ہوش ہو گیا۔

ہوش آیا تو میں ہسپتال میں تھا۔ میری بیوی اور بڑی بہن میرے سامنے کھڑی تھیں۔ انہوں نے بتایا کہ میرا بلڈ پریشر کافی ہائی ہو گیا تھا۔ ڈاکٹروں نے مکمل آرام کا مشورہ دیا ہے۔ بڑی بہن کو صبا نے سب کچھ بتا دیا تھا مگر میں نے صبا اور اپنی بہن کو سختی سے منع کر دیا کہ وہ یہ بات کسی کو نہ بتائیں، اس سے ہمارے خاندان کی بدنامی ہو گی اور والدہ کو تو بالکل نہ بتائیں۔

اگلے دن اسپتال سے گھر واپس آیا تو میرا دل

ایک لمحے کے لیے بھی اس گھر میں رہنے کو آمادہ نہ تھا۔ میں نے صبا سے کہا:

''فوری طور پر کرائے کے گھر کا بندوبست کرو، یہاں میرا دم گھٹتا ہے۔''

دو دن کے اندر اندر کرائے کا گھر ڈھونڈ کر ہم اس میں منتقل ہو گئے۔ اس دوران والدہ صاحبہ نے کئی مرتبہ مجھ سے کہا کہ تم اپنا گھر چھوڑ کر کرائے کے گھر میں کیوں جا رہے ہو۔ میں انہیں ٹالتا رہا کیونکہ مجھے علم تھا کہ والدہ صاحبہ کو بتا دیا تو وہ بھائی کی بے ایمانی کو سہہ نہ پائیں گی۔ لیکن وہی ہوا جس کا ڈر تھا، میری بہن سے نہ رہا گیا، اس نے والدہ کو ساری تفصیل بتا دی۔ والدہ نے بھائی کو بلوایا اور اسے سمجھانے کی کوشش کی کہ تم اپنے بھائی کو دھوکہ مت دو، اس کی جائداد اس کو واپس کر دو مگر بھائی کا دل سخت ہو چکا تھا۔ اس نے والدہ صاحبہ سے کہا

''آپ اس معاملے سے بالکل الگ رہیں۔ آپ کو بولنے کا کوئی حق نہیں۔''

وہی ہوا جس کا ڈر تھا۔ والدہ صاحبہ صدمے کو برداشت نہ کر سکیں۔ انہیں پہلے ہی ذیابطیس کی تکلیف تھی، بیماری اتنی بڑھ گئی کہ وہ ہفتے بھر میں اللہ کو پیاری ہو گئیں۔

میری بہنوں اور بہنوئیوں نے مشورہ دیا کہ عدالت سے رجوع کرو، ہم تمہارا ساتھ دیں گے مگر مجھے عدالتوں میں اپنے بھائی کی تذلیل گوارا نہ تھی لہٰذا میں نے انکار کر دیا۔

ابھی کچھ رقم میرے پاس تھی اور میں اپنے لیے مناسب سا گھر خرید سکتا تھا مگر اب میرا یہاں رہنے کو دل نہیں چاہتا تھا۔ صبا سے مشورہ کیا اس نے کہا ''جیسی آپ کی مرضی کریں، میں آپ کے ساتھ ہوں۔''

میں نے کینیڈا کی شہریت حاصل کرنے کے لیے سعودی عرب سے ہی درخواست دے رکھی تھی۔ ایک سال بعد ہم کینیڈا آ گئے۔ سوچا تو یہی تھا کہ میرا اتنا تجربہ ہے، کینیڈا میں مجھے اچھی سی نوکری مل جائے گی مگر یہاں آ کر معلوم ہوا کہ کسی نو وارد انجینئر کو یہاں ملازمت ملنے کا کوئی امکان نہیں۔ اپنے ساتھ جو جمع پونجی لائے تھے، اس سے قسطوں پر گھر خرید لیا۔ آخر مجھے ایک جگہ چوکیدار کی ملازمت مل گئی۔ صبا نے ایم ایس سی کیمیا میں کر رکھی تھی، اس نے ہمت کی اور ایک سال کا لیبارٹری کورس کر لیا۔ اب وہ لیبارٹری میں کام کرتی ہے۔ وہ دن کو کام کرتی ہے۔ میں رات کو ملازمت پر جاتا ہوں۔

دو بچے سینئر اسکول میں ہیں، بیٹی آٹھویں گریڈ میں ہے۔ صبا اور بچے تو مطمئن ہیں مگر میرا دل ہر وقت مضطرب رہتا ہے۔ وطن جانے کو بھی دل نہیں چاہتا، وہاں ایک بھائی تھا، جب اسی کا خون سفید ہو گیا تو باقی کیا بچا.....؟ اب رشتوں پر سے اعتبار اٹھ چکا ہے۔ میں نے ہمیشہ والدہ کی خوشنودی کو مد نظر رکھا، بڑے بھائی کو عزت اور احترام کا درجہ دیا، کبھی پلٹ کر حساب تک نہ پوچھا۔ میرے بھائی نے میرے اعتبار کو زبردست دھوکہ دیا۔ میرے وہ دوست جو میرے ہم راز ہیں، کہتے ہیں ''تم ہی کم عقل تھے، تمہیں اپنی کمائی سنبھال کر رکھنی چاہیے تھی۔''

میں اکثر سوچتا ہوں ''میں نے اپنے بھائی پر اعتبار اور اس سے پیار کر کے کیا واقعی کم عقلی کا ثبوت دیا ہے.....؟''

❄

کیا آپ کی آمدنی آپ کے اخراجات سے کم ہے.....؟

مشکور الرحمٰن

آج اس مہنگائی کے دور میں اکثر لوگ یہ شکایت کرتے دکھائی دیتے ہیں کہ ہماری آمدنی کم اور اخراجات زیادہ ہیں۔ کوئی صورت نظر نہیں آتی کہ آمدنی اور اخراجات میں توازن آجائے۔ اکثر یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ چادر دیکھ کر پاؤں پھیلانا چاہیے۔ آمدنی میں اضافے کا ایک طریقہ ملازمت ہے اور دوسرا طریقہ خود پر انحصار کرتے ہوئے کوئی کام یعنی بزنس کرنا۔ پہلے ملازمت کے بارے میں جانتے ہیں کہ اس کے ذریعے آمدنی میں کس طرح اضافہ ممکن بنایا جاسکتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ جب مالی طور پر ہاتھ تنگ ہوجائے تو صرف دو ہی راستے نظر آتے ہیں۔ یا تو خرچ کم کردیں یا پھر آمدنی میں اضافے کا سوچیں۔ لیکن ایک تیسرا اور سب سے بہترین آپشن بھی ہے اور وہ ہے، پہلے والے دونوں آپشنز پر ایک ساتھ عمل۔ آپ بہت سے طریقے آزما کر اپنے اخراجات کم کرسکتے ہیں۔ آمدنی میں اضافے کے لیے دفتر میں تنخواہ بڑھانے کی درخواست دے سکتے ہیں یا زیادہ تنخواہ والی کوئی دوسری ملازمت تلاش کرسکتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کو لگے کہ آپ کی آمدنی ان لوگوں کے مقابلے میں مستقل طور پر کم ہے، جو عہدے، تعلیمی قابلیت اور تجربے میں آپ ہی کے برابر ہیں، تو سمجھ جائیں کہ آپ کم کمانے والے (Under teamer) ہیں۔

کیا کبھی آپ نے اس بارے میں سوچا ہے کہ آپ کی آمدنی اپنے جیسے دوسرے افراد کے مقابلے میں کم کیوں ہے؟۔ حالانکہ آپ تعلیم، تجربے اور قابلیت میں ان سے کم نہیں، محنت بھی ان کے جتنی ہی کرتے ہیں، پھر بھی مالی لحاظ سے آپ ان سے پیچھے ہیں۔ اس کی کیا وجوہات ہیں، اور ان سے کیسے نمٹا جاسکتا ہے.... آیئے جانتے ہیں۔

اپنی قابلیت کو اہمیت دیں

کم کمانے والے افراد اپنی قابلیت، صلاحیت اور خدمات کی قدر و قیمت کا درست اندازہ نہیں لگاتے اور خود کو کمتر خیال کرتے ہیں۔ اگر آپ کو یقین ہو کہ آپ میں قابلیت اور صلاحیت کی کمی ہے، تو یقینی طور پر آپ کم تنخواہ پر بھی راضی ہوجائیں گے۔ کم کمانے والے لوگوں کی بڑی تعداد یہی غلطی کرتی ہے۔ کم آمدنی جرم نہیں، لیکن اگر آپ کو مسلسل لگے کہ آپ جیسی قابلیت اور عہدے کے لوگ آپ سے زیادہ کما رہے ہیں تو کسی حد تک قصور آپ کا بھی ہوتا

ہے۔ خود کو کم تر نہ سمجھیں، یہ آپ کے کیریئر کے لیے بھی نقصان دہ ہے، اس طرح آپ وہی لگے بندھے کام کرتے رہیں گے اور آگے نہیں بڑھ سکیں گے۔ خود پر اعتماد کریں۔ اپنی قابلیت اور صلاحیت پر بھروسہ کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کو جو تنخواہ مل رہی ہے وہ آپ کی تعلیم، تجربہ اور مہارت کے عین مطابق ہے۔

پلاننگ کریں

کم کمانے والے افراد اپنے مالی حالات سے ہمیشہ آگاہ نہیں ہوتے۔ چونکہ انہیں اپنی ناقدری کا احساس نہیں ہوتا اس لیے وہ اس طرف دھیان ہی نہیں دیتے کہ انہیں اپنا لائف اسٹائل برقرار رکھنے کے لیے کتنی آمدنی کی ضرورت ہے۔ ان کے سامنے بس ایک سادہ سا بجٹ ہوتا ہے، اور وہ اس کے مطابق چلتے ہیں۔ مہنگائی کے ساتھ بجٹ بھی بڑھتا چلا جاتا ہے۔ جبکہ تنخواہ میں اس لحاظ سے اضافہ نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔ صبر و شکر اچھی چیز ہے۔ مگر بہتر سے بہتر کی جستجو میں پیچھے نہیں ہٹنا چاہیے۔ اپنی اور اپنے گھر والوں کی ضروریات کو دھیان میں رکھیں۔ اس کے مطابق آمدنی میں اضافے کی منصوبہ بندی کریں۔ جب تک آپ کو ان ضروریات کا احساس نہیں ہوگا تب تک آپ میں اپنی آمدنی بڑھانے کی امنگ نہیں جاگے گی۔

کم کمانے والے افراد دوسری بڑی غلطی یہ کرتے ہیں کہ وہ مالی لحاظ سے کوئی طویل المدت پلاننگ نہیں کرتے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ریٹائرمنٹ یا کسی غیر متوقع صورتحال جیسے طویل بیماری یا ملازمت سے برطرفی وغیرہ پر وہ شدید مالی پریشانیوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ مالی طور پر پلاننگ کر کے چلیں۔

پیسوں کو اہمیت نہیں دیتے

سننے میں یہ بڑا اچھا لگتا ہے کہ آپ پیسوں کو اہمیت نہیں دیتے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ کم کمانے والے دوسروں کی نسبت پیسوں کے بارے میں زیادہ سوچتے ہیں، بلکہ ان کے سر پر ہر وقت تنگ دستی ہی کی فکر سوار ہوتی ہے۔ آپ پیسے کی اہمیت سے انکار نہیں کرسکتے۔ ممکن ہے آپ ڈھیر ساری دولت کے خواہش مند نہ ہوں، مگر اپنے اور اپنی فیملی کے بہتر طرز زندگی کی آرزو تو آپ کے دل میں ضرور ہوگی اور یہ اسی صورت میں ہوسکتا ہے جب آپ کو معاوضہ آپ کے کام کے مطابق ملے۔ اس لیے اس بات کی پروا ضرور کریں کہ جو معاوضہ آپ کو مل رہا ہے وہ آپ کے کام، محنت اور قابلیت کے مطابق ہے یا نہیں۔ اگر کم ہے تو اس سے بہتر کوئی ملازمت تلاش کریں جہاں آپ کی اور آپ کے کام کی قدر اور معاوضہ بھی اچھا ملے۔ لاپروائی اور سستی اچھی چیز نہیں۔ عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ اچھی ملازمت کے امکانات کم ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اس لیے آگے بڑھیں اور جواں عمری میں کچھ کر گزریں۔

خود کو منظم کریں

کم کمانے والوں کی محنت پر کوئی شبہ نہیں، پھر بھی ان کی آمدنی دوسروں سے کم ہوتی ہے۔ وہ کئی کئی گھنٹوں کام کرتے ہیں، مگر پتہ نہیں چلتا کہ وہ ساری محنت جاتی کہاں ہے۔ اس مسئلے سے لڑنے کا سب سے بہترین طریقہ ہے خود کو مزید منظم کریں۔ سب سے پہلے تو ایک فہرست بنائیں کہ آپ کے لیے کون کون

سے کام کرنا ضروری ہیں۔ اگر آپ کو احساس ہونے لگے کہ آپ کا بہت سا وقت غیر ضروری کاموں میں صرف ہو رہا ہے تو وہ کام چھوڑ دیں۔ اس طرح آپ کو بلاوجہ کی محنت نہیں کرنا پڑے گی۔ اپنی محنت کو ضروری کاموں کے لیے بچا کر رکھیں۔ ملازمت کے دوران سیکھنے کا عمل جاری رکھیں۔ ضروری نہیں کہ جو کام آپ کو آتا ہے آپ بس سالہا سال تک وہی کرتے چلے جائیں، نئے کاموں میں ہاتھ ڈالیں، آگے کی طرف دیکھیں، ملازمت میں ترقی اسی طرح ملتی ہے۔ جب ترقی ملے گی تو تنخواہ بھی بڑھے گی، اور مالی پریشانیوں کا بہت حد تک ازالہ ممکن ہو سکے گا۔

معاوضہ طے کریں

مزید کا تقاضا کرنا آسان نہیں۔ مگر آپ مزید نہیں مانگیں گے تو آپ کو مزید کبھی نہیں ملے گا۔ بہت سے افراد نئی ملازمت حاصل کرتے وقت تنخواہ کے معاملات طے کرتے ہوئے جھجک محسوس کرتے ہیں۔ انہیں ڈر ہوتا ہے کہ زیادہ معاوضہ مانگنے پر ملازمت کہیں ہاتھ سے نہ نکل جائے۔ اس لیے آپ جب بھی کوئی نئی ملازمت یا کوئی نیا پروجیکٹ شروع کریں تو پہلے یہ بات یقینی طور پر سمجھ لیں کہ آپ کیا کام کرنے والے ہیں یا آپ سے کیا کیا کام لیا جائے گا۔ اس کے بعد ملازمت دینے والے کو اس بارے میں وضاحت کے ساتھ بتائیں، اس طرح آپ اپنے کام کا مناسب معاوضہ طلب کرنے کی پوزیشن میں آسکتے ہیں۔ تنخواہ کے بارے میں شروع میں بحث نہ کرنے سے آگے چل کر تلخی اور ناخوشگواری پیدا ہو سکتی ہے اور آپ کو پچھتانا پڑ سکتا ہے۔ تنخواہ کے معاملے میں بحث اگرچہ اس وقت آپ کو عجیب لگے مگر بعد میں اس کی اہمیت کا اندازہ آپ کو خود ہو جائے گا۔

آمدنی میں اضافے کے لیے بہتر منصوبہ بندی کیجیے

پچیس سال کی عمر میں آئندہ پندرہ سال تک کا منصوبہ بنائیے، آپ دیکھیں گے کہ سال بھر کے اختتام پر آپ کے پاس اتنا روپیہ ہو گا جس کا آپ کو اندازہ بھی نہ تھا۔ ہر سال کے اختتام پر اپنے پیشے میں اپنی ترقی اور مالی امکانات کا جائزہ لیجیے۔ معیار زندگی کا خیال رکھیں۔ جوں جوں آپ کی آمدنی بڑھے گی، آپ میں خود اعتمادی پیدا ہوتی چلی جائے گی اور قوتوں کا نسبتاً بڑا حصہ کام میں لگا دینے کی خواہش پیدا ہو گی۔

اب بات کرتے ہیں، بزنس کی۔ بزنس کا ذکر آتے ہی ذہن میں یہ خیال ابھرتا ہے کہ اس کے لیے بہت سے سرمائے کی ضرورت ہو گی۔ یہ ہی خیال نوجوانوں کو آگے بڑھنے سے روکتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ امریکا اتنا کامیاب کیوں ہے....؟ شاید آپ کا جواب ہو کہ اپنی ٹیکنالوجی اور پاور کی وجہ سے وہ کامیاب ہے یا پھر تعلیم، بزنس کی وجہ سے، ڈالر کا مضبوط ہونا بھی ان کی طاقت ہو سکتی ہے لیکن یہ سب بعد میں آیا ہم اس پیسے کی بات کر رہے ہیں جس سے اس ملک کی کامیابیوں کا سلسلہ شروع ہوا جو آج تک جاری ہے۔ تو اس کامیابی کی وجہ ہے Entrepreneurship یعنی سیلف میڈ بزنس مین سے شروع ہوا امریکا کی کامیابی کا سلسلہ۔

انیسویں صدی کے آغاز میں ہنری فورڈ نے اپنے گھر میں گاڑی بنا کر فورڈ کمپنی کی بنیاد ڈالی، لاکھوں امریکی نوجوانوں نے ہنری فورڈ اور ایسے کئی محنت کش لوگوں کی مثال سامنے رکھتے ہوئے ہمت پکڑی

اپنے بزنس شروع کیے اور کامیاب ہوئے اور اس طرح امریکا طاقتور بن گیا۔

Start Ups یعنی وہ کمپنی جو دو تین لوگ مل کر بہت کم ذرائع سے صرف ایک جذبے کے تحت شروع کرتے ہیں، ان کا رجحان آج بھی امریکا میں بہت ہے، لیکن ہمارے ملک میں کبھی یہ رجحان آیا ہی نہیں۔ ہمارے یہاں آج بھی بچوں کو ڈاکٹر، انجینئر بننے کی ترغیب دی جاتی ہے یا پھر ایم بی اے کرکے کوئی مناسب نوکری تلاش کرنے کو کہا جاتا ہے اور اگر کبھی خوابوں کو دھکا دیا بھی جاتا ہے تو ہمارے ملک میں نہیں بلکہ ملک سے باہر جاکر کچھ کرنے کی پلاننگ لیکن اسٹارٹ اپس کا کوئی نہیں سوچتا۔

ہمارے ملک میں اس وقت چھیاسٹھ فیصد لوگ انڈر تھرٹی ہیں یعنی 180 ملین والی آبادی کا یہ ملک "نوجوان" ہے۔ ان نوجوانوں کو آگے بڑھنے کے لیے تھوڑی سی ہمت، حوصلہ افزائی اور رہنمائی کی ضرورت ہے۔

1950's میں پانچ لڑکے تھے امریکا میں جنہوں نے ایک کمپنی شروع کی لیکن کسی بھی بینک نے انہیں پیسے نہیں دیے مگر انہوں نے ہمت نہیں ہاری کوشش کرتے رہے اس کمپنی کا نام تھا INTEL۔ جس کی وجہ سے کمپیوٹرز کی دنیا میں انقلاب آیا۔

اگر آگے بڑھنا ہے تو پہلا قدم خود لیں کسی "اچھے وقت" کا انتظار نہ کریں اور کسی بھی رکاوٹ کو خاطر میں نہ لائیں۔

روپے کی بے پناہ اہمیت کے اس دور میں اس پر صحیح طور سے قابو پانا ازحد ضروری ہے کیونکہ بہتر وسائل کے بغیر زندگی گزارنا دشوار ہو جاتا ہے۔ آمدنی اس حد تک تو ضرور ہونی چاہیے کہ اپنی اور اپنی اولاد کی بہتر تعلیم و تربیت کے لیے کچھ پس انداز بھی ہو سکے۔

❄

سبز چائے صحت کے ساتھ ساتھ جلد کے علاج کے لیے بھی مفید

سبز چائے ایشیا کا ایک مقبول مشروب ہے لیکن اب جرمن کاسمیٹک انڈسٹری میں اسے جلد کے علاج کے طور پر بھی استعمال کیا جارہا ہے۔ سبز چائے کو خون کی نالیوں کے لیے بھی مفید قرار دیا جاتا ہے تاہم اب یہ جلد کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی کریموں کا بھی ایک لازمی جزو بنتی جارہی ہے۔ جرمنی میں کاسمیٹکس تیار کرنے والے اداروں کی ایسوسی ایشن آئی کیو ایلیو کی برگٹ ہوبر کہتی ہیں کہ وٹامنز، معدنیات اور دیگر عناصر کی بدولت سبز چائے کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس میں مندمل کرنے کی خاصیت ہوتی ہے جو کہ جلد کے لیے بہت مفید ہے۔

بیٹیاں.... بوجھ یا ذمہ داری....؟

رخسار احمد

ہمارے ہاں بعض گھرانوں میں یہ تاثر پایا جاتا ہے کہ بیٹیاں والدین پر بوجھ ہوا کرتی ہیں اور والدین ان کے غم میں گھلتے رہتے ہیں مگر تحقیق نے اس بات کو غلط ثابت کیا ہے۔ برطانیہ یونیورسٹی کی طبی ماہرین صحت کی ٹیم نے تحقیق کی ہے کہ جن گھرانوں میں بیٹیاں ہوتی ہیں وہاں لوگ زیادہ کھلے دل والے ہوتے ہیں اور اپنے احساسات کے بارے میں ایک دوسرے کو آگاہ کرتے رہتے ہیں۔

بیٹیاں ماں باپ کے لیے اللہ تعالیٰ کی طرف سے نعمت ہوتی ہے۔ ماں اپنی بیٹی کو ہر پل خوبصورت بنانا چاہتی ہے اور باپ کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنی بیٹی کی خاطر دنیا کی تمام خوشیاں خرید کر اس کی جھولی میں ڈال دے۔ ہر ماں باپ بیٹی کی پیدائش سے ہی اس کی رخصتی کا خواب آنکھوں میں سجا لیتے ہیں اور ہمیشہ دعاؤں کے سائے میں اس کی پرورش کرتے ہیں۔ والدین کی اولین خواہش رہتی ہے کہ وہ جلد از جلد اپنی ذمہ داری سے فارغ ہوں اسی لیے لڑکیوں کو ان کے اچھے نصیبوں کی دعا دی جاتی ہے۔ لیکن موجودہ دور میں والدین کی یہ خواہش ایک مسئلہ بن کر رہ گئی ہے۔ لڑکیوں کو اچھے رشتے ملنا مشکل ہوگئے ہیں۔ نہ صرف یہ کہ تعلیم یافتہ لڑکوں کی کمی ہوگئی ہے بلکہ لڑکیوں کی اعلیٰ تعلیم، ان کا رنگ روپ اور جہیز کی مانگ شادی میں رکاوٹ کا سبب بن رہا ہے۔ بے شمار لڑکیاں اچھے رشتوں کے انتظار میں اپنے والدین کے گھر دہلیز پر بیٹھی بیٹھی بوڑھی ہوئی ہیں۔ یہ مسائل والدین کے لیے سخت پریشانی کا سبب بن رہے ہیں۔ نہ صرف یہ کہ والدین اس مسئلے سے پریشان ہیں بلکہ اکثر لڑکیاں خود بھی اپنا وجود حقیر تصور کرنے لگتی ہیں اور اپنے آپ کو ماں باپ کی پریشانی کا سبب سمجھتی ہیں۔

ایک عام مشاہدے کے مطابق لڑکیاں لڑکوں سے زیادہ ذہین ہوتی ہیں اسی بنیاد پر وہ بہتر طریقے سے اپنی تعلیمی منزلوں کو مکمل کرتی چلی جاتی ہیں۔ اعلیٰ تعلیم یافتہ ہونے کی وجہ سے ان کے لیے ایسے رشتے کی تلاش کی جاتی ہے جو معیاری ہو۔ عموماً لڑکے تعلیمی سفر کو ادھورا چھوڑ کر نوکری حاصل کرنے کی کوشش میں

مصروف ہو جاتے ہیں ایسے لڑکے اعلیٰ تعلیم یافتہ لڑکی کو اپنے جیون ساتھی کے روپ میں قبول نہیں کرتے ورنہ وہ احساس کمتری میں مبتلا ہو جائیں گے۔ اعلیٰ تعلیم کا حصول لڑکیوں کی خواہش ہوتی ہے اور لڑکیوں کے والدین بھی انہیں اعلیٰ تعلیم دلا کر خوشی محسوس کرتے ہیں مگر کئی جگہ یہ خواہش اور خوشی خود والدین اور لڑکوں کے لیے ہی مسئلہ پیدا کر رہی ہے۔

دوسرا بڑا اہم مسئلہ جہیز کا نہ ہونا ہے۔ ہمارے معاشرے میں بعض گھرانوں میں جہیز کو ترجیح جبکہ تعلیم کے زیور کو ثانوی حیثیت دی جاتی ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق پاکستان میں ہونے والے 40 فیصد گھریلو جھگڑوں میں جہیز کا عمل دخل دیکھنے میں آیا ہے۔

ہمارے معاشرے میں لڑکیوں کی شادی میں رکاوٹ بننے والا ایک اور مسئلہ ان کے رنگ روپ کا ہے۔ لڑکی پسند کرتے وقت لڑکے والوں کی طرف سے انگنت شرائط سامنے رکھی جاتی ہیں۔ جن میں سے ایک خواہش یہ بھی ہوتی ہے کہ لڑکی گوری اور حسین ہو نہ صرف یہ بلکہ اس کے چہرے کے نقوش کسی ٹی وی ماڈل کی طرح ہوں اور کالے سیاہ، لمبے بالوں کا مطالبہ بھی کیا جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ہر شخص کو بے پناہ حسن عطا کیا ہے۔ دیکھنے والوں نے اسے جانچنے کا الگ الگ طریقہ اختیار کر لیا ہے۔ اصل خوبصورتی سیرت کی ہوتی ہے۔ شخصیت شرم و حیا، انداز گفتگو اور رویے کی بنیاد پر لڑکیوں کو پسند کرنا چاہیے۔ لیکن افسوس، ہمارے معاشرے میں ظاہری خوبصورتی کو سیرت پر ترجیح دی جاتی ہے۔

چوتھا بڑا مسئلہ لڑکیوں کو پسند کا اختیار نہ دینا ہے۔

ہر انسان اپنے جیون ساتھی کی تلاش میں اپنی پسند کا مکمل اختیار رکھتا ہے۔

لڑکی اگر کسی کو اپنی زندگی کا ہم سفر بنانے کی خواہش کا اظہار کرے تو اسے انتہائی بولڈ (Bold) تصور کیا جاتا ہے لیکن لڑکا اگر کسی لڑکی کو پسند کر بیٹھے تو اسے مردانگی کا نام دیا جاتا ہے۔

اصولاً تو کوئی بھی رشتہ اس وقت تک قائم نہیں کیا جا سکتا جب تک لڑکی اور لڑکے کی رضامندی شامل نہ ہو لیکن ہمارے معاشرے میں لڑکے کی طرف سے پہل کا انتظار کیا جاتا ہے۔ لڑکے کی طرف سے رشتہ بھیجا جائے گا۔ آخر لڑکی والے کیوں پہل نہیں کر سکتے۔ اگر لڑکی کسی کو پسند کرتی ہے تو وہ لڑکے کے گھر رشتہ کیوں نہیں بھجوا سکتی۔ اگر لڑکی کے والدین کسی لڑکے کو اپنا داماد بنانے کے خواہش مند ہیں تو وہ پہل کرنے میں کیوں جھجک محسوس کرتے ہیں۔ اسی انتظار میں وقت تیزی سے آگے بڑھتا چلا جا رہا ہے اور لڑکیاں اپنے آپ کو ماں باپ کے لیے بوجھ تصور کرتی ہیں اور اپنے نصیبوں کو الزام دیتی ہیں۔

ہمارے معاشرے میں لوگ جائز کام کرنے میں جھجک اور شرم محسوس کرتے ہیں جبکہ تعلیم کو نظر انداز کر کے ظاہری خوبصورتی اور جہیز جیسی لعنت کو طلب کرتے ہوئے لوگ شرمندہ نہیں ہوتے۔ یہ تمام مسائل غور طلب ہیں ان کا حل بھی ہمارے ہاتھوں میں ہے بس انتظار اس بات کا ہے کہ عمل کرنے میں پہل کون کرتا ہے۔

❄

بچوں کی چھٹیاں مفید بنائیے

ساره اسد

آج کل گرمیوں کی چھٹیاں ہیں، چھٹیاں تو کبھی بھی ہوں بچوں کے لیے خوشی کی نوید لے کر آتی ہیں۔ چھٹیاں کھیل کے ساتھ ساتھ بچوں کو کچھ نہ کچھ سیکھنے کا موقع بھی فراہم کرتی ہیں۔ بچوں کے ساتھ والدین کے تعلقات مستحکم کرنے کے لیے بھی یہ وقت انتہائی مناسب ہوتا ہے۔ چھٹیوں کے دن والدین بچوں کو زیادہ مواقع فراہم کرتے ہیں کہ وہ افراد خاندان کے ساتھ وقت گزاریں۔

بچوں میں غور و فکر کی عادت اجاگر کریں

تحقیق کے مطابق جنس اور نسل سے قطع نظر بچے چھٹیوں میں اپنی پڑھائی بھول بھال جاتے ہیں۔ یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ایسی چھٹیاں جن میں کوئی تعمیری کام نہ کیا جائے بچوں کے ذہن ڈل کر دیتی ہے۔ جو بچے چھٹیوں میں پڑھائی بھی ساتھ ساتھ جاری رکھتے ہیں ان کے ساتھ ایسا نہیں ہوتا۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ نو عمروں کے ذہنوں کو چھٹیوں میں مصروف اور اس کے ساتھ ساتھ پورے خاندان کو متحرک اور وابستہ رکھنے کے مختلف طریقے ڈھونڈے جائیں۔

گرمیوں کی چھٹیاں بچوں کے لیے وہ بہترین وقت ہوتا ہے جب وہ اپنے اسکول میں سیکھی ہوئی تمام مہارتوں کو مختلف طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔ فالتو وقت میں کھیل ہی کھیل میں حساب کرنا، دکان پر چیزیں خریدنا اور پیسوں کا حساب اور مختلف قیمتوں کا موازنہ ان کی مہارتوں میں اضافہ کرتا ہے۔

بچے چیزوں کو ناپ کر اور نئے گھر بنا کر جیومیٹری سیکھتے ہیں۔ مختلف جگہوں کے سفر سے انہیں راستوں کا علم ہوتا ہے اور جغرافیہ سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں کو اس بات کا علم ہو کہ والدین انہیں کچھ سکھانا چاہتے ہیں۔

بچے پر زیادہ بوجھ نہ ڈالیں

بعض والدین بچوں کو چھٹیوں میں بہت زیادہ

5 P 2x2 4

مصروف کردیتے ہیں یہ مصروفیت ان کے لیے پریشانی کا سبب بن جاتی ہے اور وہ فارغ وقت کا بہتر استعمال نہیں کرپاتے۔ کسی بچے کے لیے فارغ وقت کی بہت اہمیت ہوتی ہے کیونکہ وہ اپنے شوق اور تحقیق کی تکمیل ایسے ہی وقت میں کرتے ہیں۔

گرمیوں کی چھٹیوں میں اہل خاندان کے ساتھ گزارا وقت ساری زندگی کے لیے خوش گوار یادیں بن جاتا ہے۔

خاندان کو فوقیت دیجیے

پکنک، ڈنر، کیمپ فائر، انڈور اور آؤٹ ڈور گیم۔ اگر ان تمام مشغولیاں میں گھر والوں کا ساتھ ہو تو نہ صرف محبت، یگانگت بڑھتی ہے بلکہ بچے ان یادوں کو بار بار ذہن میں دہرا کر خوش ہوتے ہیں اور بعد میں اپنے دوستوں کو مزے لے لے کر سناتے ہیں۔ ایک تحقیق میں جو پانچ سے بارہ سال کے کامیاب طالب علموں پر کی گئی تھی پتا چلایا گیا کہ یہ طالب علم فالتو وقت میں اپنی مرضی اور خوشی سے کھیلتے ہیں۔ گھر والوں کے ساتھ وقت گزارتے اور ان کا ہاتھ بٹاتے ہیں اور اپنے کھیل کھلونوں میں مصروف رہتے ہیں۔ جبکہ اسی عمر کے نکمے طالب علم اپنا فالتو وقت خاندان کے ساتھ گزارنے کے بجائے اکیلے ادھر ادھر گھومتے، ٹیلی ویژن اور وڈیو گیم کھیل کر گزارتے ہیں۔

احساس ذمہ داری پیدا کریں

والدین گرمیوں کی چھٹیوں کے پلان بنانے میں اپنے بچوں کی تفریح اور مزے کو ملحوظ رکھتے ہیں مگر کامیاب بچے وہ ہوتے ہیں جو دوسروں کی مدد کرنے کے لیے اپنے وقت کو استعمال کرتے ہیں۔ چاہے وہ گھر کا لان ٹھیک کرنا ہو چھوٹے بہن بھائیوں کا خیال رکھنا یا کھانے کے بعد برتن اٹھانا۔

ماہرین کے مطابق والدین اسی وقت ناکام ہوجاتے ہیں جب وہ بچوں کو کام سزا کے طور پر دیتے ہیں۔ اس طرح بچوں میں بغاوت کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ کبھی کبھار بچے شدید غلطیاں بھی کرجاتے ہیں۔ ایسے موقعوں پر والدین کو تعاون کے لیے تیار رہنا چاہیے۔ ذمہ داری کا احساس چھوٹے بچوں کو باشعور بناتا ہے اور آئندہ زندگی میں باشعور اور منظم اشخاص ہی کامیاب رہتے ہیں۔

کھیلوں کی سرگرمیاں

گرمیوں کی چھٹیوں میں بچوں کو گھر میں مصروف، متحرک اور خوش رکھنے کے لیے ہم چند دلچسپ مصروفیات بتارہے ہیں۔ جنہیں بچوں کے ساتھ بڑے بھی انجوائے کرسکتے ہیں۔

بہت سے پھلدار پودے مثلاً لیموں، شریفہ، آم اور انار کے پودے بآسانی لگ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ دیگر بے شمار پودے قلموں کی صورت میں دستیاب ہوجاتے ہیں۔ ان ڈور آؤٹ ڈور پودے سادہ بیلیں، پھول دار بیلیں آرام سے گملوں اور چھوٹے فالتو برتنوں میں لگائی جاسکتی ہیں۔ بازار میں بیج بھی مل جاتے ہیں۔

پوٹیٹو پینٹنگ

یہ بہت پرانا اور ہمیشہ سے بچوں کا پسندیدہ مشغلہ رہا ہے جس سے مختلف النوع اشکال بنائی جاسکتی ہیں۔ کچے آلو کو دو حصوں میں تقسیم کرلیں اور اس پر کوئی ڈیزائن، کارٹون یا پھول بنالیں۔ کسی چھری کی مدد سے اس تصویر کے اردگرد کا حصہ کاٹ کر نکال دیں (خیال رہے ہاتھ نہ کٹ جائے) پلیٹ میں رنگ یا

مختلف رنگ نکال لیں۔ آلو کو کاغذ پر رکھ کر دبائیں اور احتیاط سے اٹھالیں۔

خزانے کی تلاش

ضروری نہیں کہ خزانہ بہت قیمتی ہی ہو۔ اس کھیل کا دلچسپ پہلو یہ ہے کہ اس سے بچوں میں تلاش کرنے کی جستجو اور جوش پیدا ہوتا ہے۔ اگر موسم اچھا ہو تو بچوں کی پسندیدہ ٹافیاں، بسکٹ، چھوٹے چھوٹے کھلونے، کاریں، کلپ، پنسلیں یا ایسے ہی دیگر تحفے گھر بھر میں مختلف جگہوں پر چھپا دیں اور مقررہ مدت میں انہیں ڈھونڈنے کو کہیں۔ کسی سالگرہ پارٹی میں یہ کھیل کھیلنے میں بہت مزا آتا ہے اور اگر گھر سے باہر کھیلنا ہو تو پرچیوں پر مختلف جگہوں کے کلیو لکھ کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر چھپا دیں۔ آخری پرچی ڈھونڈنے کے بعد خزانہ مل جائے گا۔

ڈریس اپ ہونا

بڑوں کے کپڑے اور چپلیں پہننا بچوں کے لیے ہمیشہ بہت پسندیدہ کام رہا ہے۔ آج کے سوبر اور سنجیدہ بچے بھی ان کپڑوں کو پہننا پسند کرتے ہیں جو ان کے لیے بڑے ہوتے ہیں وہ ایسے کپڑے پہن کر بھیا، باجی، امی یا ابو لگنا چاہتے ہیں۔ ان کے اس شوق کی تکمیل میں ان کی ستائش اور مدد کیجیے۔

جگ سا پزل

اس مقصد کے لیے آپ کو ایک رنگین بڑی تصویر چاہیے ہو گی، چاہے ہو کسی منظر کی ہو یا جانور کی یا کوئی کارٹون، پہلے اس تصویر کو کسی گتے پر اچھی طرح چپکا لیں۔ خشک ہونے کے بعد گتے کے فالتو کنارے کاٹ لیں۔ گتے کے پیچھے پنسل سے جگ سا پزل کی شیپ میں نشان بنالیں اور پھر ان نشانات کو قینچی کی مدد سے صفائی سے کاٹ لیں، اس کے بعد ان ٹکڑوں کو میز پر پھیلا کر دوبارہ اس کی اصل شکل میں جوڑیں۔

ڈیکوریٹڈ اسٹون

گھر پر مختلف قسم کے پیپر ویٹ یا آرائشی اشیاء بنانے کے لیے بڑے، ہموار یا مختلف شیپ کے چکنے پتھر دھو کر خشک کرلیں۔ اس پر پینسل سے کوئی شکل ڈرا کریں اور پھر اسے پینٹ کرلیں۔ پینٹ خشک ہو جائے تو اس پر وارنش پھیر لیں۔

مختلف کارڈ بنائیے

خاص مواقعوں کے لیے کارڈ بنانا ہوں، دوستوں اور رشتہ داروں سے رابطہ رکھنا ہو یا کسی کو تہنیتی پیغام

بھیجنا ہو اس کے لیے اپنے ہاتھ سے کارڈ بنانا بہت پر مسرت اور تخلیقی کام سمجھا جاتا ہے۔ ہاتھ کے بنے کارڈ بنا کر آپ بھی خوش ہوتے ہیں بلکہ انہیں وصول کرنے والے کو بھی اپنائیت کا احساس ہوتا ہے۔

بے شمار چھوٹے آئٹم مثلاً خشک پھول، پرندوں کے پر، موتی، بٹن، ستارے اور کپڑے کے ٹکڑے اور گلٹر، اس مقصد کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

کسی بھی کارڈ کو اپنی مرضی سے بنا کر اس پر مندرجہ بالا چیزیں سجائی جاسکتی ہیں تاثر کو ابھارنے اور آرائش کے لیے خصوصی سلور یا گولڈن مارکر اور گلٹر (چمکدار) گلو استعمال کریں۔

بلو پینٹنگ

پینٹنگ کرنے میں بچوں کے منہ اور ہاتھ تو گندے ہوتے ہی ہیں۔ کاغذ کے ٹکڑے یا شیٹ پر مختلف رنگوں کے چند قطرے ٹپکالیں پھر اسٹرا کی مدد سے رنگوں پر پھونکیں ماریں۔ رنگ کے چھینٹے آپس میں مل کر تجریدی آرٹ کے نمونے بنادیں گے۔

جونیئر شیف

بچے کھانا پکانا پسند کرتے ہیں اور وہ آپا بوا یا گھر گھر کھیلنے میں کھانے پینے کی چیزوں کو ضرور شامل رکھتے ہیں۔ خصوصاً بچیوں کے لیے کھیل کھیل میں گرہستی سیکھنے کے بے شمار مواقع ہوتے ہیں اور ایسی بہت سی ترکیبیں ہیں جس میں بچے بڑوں کی نگرانی میں کچھ نہ کچھ ضرور پکاسکتے ہیں۔

ایسے کیک بھی بنائے جاسکتے ہیں جنہیں بیک کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ کھجور میں مختلف خشک میوہ جات ملاکر مزیدار کھانے کی گیندیں بنائی جاسکتی ہیں۔

سلاد کو مختلف انداز سے بنانا یا آلو کو مختلف شکلیں دینا بھی دلچسپ رہتا ہے۔

مہینے میں ایک آدھ مرتبہ بچوں کو مختلف پارکوں، جھولوں یا ساحل کی سیر کرائیں اس سے ان میں زیادہ اعتماد پیدا ہوگا اور بچے چھٹیاں زیادہ بہتر طریقے سے گزار سکیں گے۔

❄

صحت مند زندگی

آج دنیا بھر میں ہزاروں متبادل طریقہ ہائے علاج موجود ہیں۔ ان میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر و جواہرات، پانی، خوشبو اور جڑی بوٹیوں سے علاج وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکو پنکچر، ایکوپریشر، ریفلیکسولوجی، ہپنوتھراپی، شیاتسو، الیگزینڈر تکنیک، آیورویدا، فینگ شوئی، تائی چی، آئریڈیولوجی، کائنیسولوجی، مساج، کی کونگ وغیرہ بھی متبادل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔

فینگ شوئی

Feng Shui 風水

فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے تزئین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر یا کام کی جگہ میں روبہ عمل ہوسکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہوسکتا ہے۔

روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے ان صفحات پر چین کے معروف متبادل طریقہ علاج فینگ شوئی پر تحریر۔

شاہینہ جمیل

محترم قارئین کرام....! فینگ شوئی فطرت سے قریب تر ایک علم ہے فینگ شوئی کے فارمولے گھر یا دفتر کے سامان و فرنیچر کی پوزیشن سے ہی قوتِ حیات کے بہاؤ کو مثبت اور رواں دواں رکھتے ہیں۔ نتیجے میں آپ کے کاروبار یا ذاتی زندگی میں پیش آنے والی مشکلات و مصائب خود بخود کم سے کم تر ہوتے چلے جاتے ہیں۔

آج ہم بات کرتے ہیں بیوٹی پارلرز کی جو بناؤ سنگھار کے لحاظ سے خواتین کی زندگی کا ایک اہم جز بنتا جارہا ہے۔ اور یقیناً اس کاروبار کی اہمیت سے آج کے دور میں تو کسی بھی طور انکار نہیں کی جاسکتا۔

بات شروع کرتے ہیں روبی (فرضی نام) کے تجربے سے جنہوں نے اپنی ایک کاروباری پریشانی کی وجہ سے ہم سے رابطہ کیا تھا۔ انھوں نے ہمیں بتایا کہ وہ گزشتہ پندرہ سال سے ایک چھوٹا سا بیوٹی پارلر شہر کے متوسط علاقے میں چلاتی تھیں۔ روبی کا سب سے بڑا خواب ہر انسان کی طرح تھا یعنی وہ خود کو ایک کامیاب بیوٹی ایکسپرٹ کے روپ میں دیکھنا چاہتی تھی اور اپنے بیوٹی پارلر کو ایک برانڈ بنانا چاہتی تھی۔ اس کے لئے وہ دن و رات کام کرتی نئے نئے آئیڈیاز تلاش کرتی ۔دیگر ممالک میں سامنے آنے والی کاسمیٹکس سے متعلق جدید تحقیقات اور فیشن کی دنیا سے ہر لمحہ باخبر رہتی ۔ان کی انہی کوششوں کا نتیجہ تھا کہ متوسط علاقے میں پارلر ہونے کے باوجود کئی پوش طبقے کی خواتین ان کی خاص کلائینٹ تھیں۔ جو نا صرف اس کے کام سے بلکہ ان کے پارلر کے ماحول سے بھی بہت خوش اور مطمئن ہوتیں۔ تھکے ماندے چہروں کے ساتھ آتیں اور ایک پرکشش، تروتازہ چہرہ لیے لوٹتیں۔ روبی اللہ کا شکر ادا کرتیں ان کا دو کمرے کا پارلر بہت اچھا چل رہا تھا۔ آمدنی بھی اچھی خاصی تھی جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ چند سالوں میں ہی اس نے اتنا پیسہ جمع کرلیا کہ شہر کے ایک پوش علاقے میں اپنا بیوٹی سیلون قائم کرلیا۔

اس کی کلائینٹ جو پوش علاقوں سے تعلق رکھتی تھیں وہ تو پھولے نہ سمائیں۔ ان کے ساتھ ساتھ مزید خواتین نے بھی اس کے سیلون کا رخ کیا۔ دیکھتے ہی دیکھتے کلائنٹس کا تانتا بندھ گیا۔ اس کی ریپوریٹیشن اور ساکھ مارکیٹ میں بہت اچھی بن چکی تھی۔ جس کی وجہ سے خواتین کی اکثریت دگنے سروس چارجز دینے پر بھی تیار ہو جاتیں۔ ایک مہینے ہی میں روبی نے اتنا کما لیا جتنا چھ مہینوں میں بھی نہ کما پاتی تھی۔ مگر پھر روبی بولتے بولتے چپ ہوگئی۔ پھر خود کو سنبھال کر دوبارہ

بولی۔ مگر پھر جیسے
کسی کی نظر کھا گئی
۔ ایک دن مسز انیس
(فرضی نام) جو
ہماری بہت پرانی
کلائنٹ تھیں۔ ان کا
ڈائی خراب
ہوگیا۔ ایکسپرٹ نے
سنبھالنے کی کوشش
کی مگر دوبارہ اپلائی
کرنے کی وجہ سے ان کو الرجی ری ایکشن ہوگیا۔

سچ پوچھئے ایسا تو ہم نے کبھی سوچا بھی نہ تھا۔ مسز انیس تو چھ سالوں سے ہماری مستقل کلائنٹ تھی۔ اور پھر یہ ناگہانی۔ ہم نے بہت مشکل سے ہینڈل کی۔

پھر شکایات کا نہ تھمنے والا سلسلہ شروع ہوگیا کبھی کسی کا میک اپ لیٹ ہوجاتا۔ کبھی ہیر کٹ مرضی کے مطابق نہ ہوتا۔ ایک دفعہ تو بلوڈرائیر سے بالوں کی سیٹنگ کرتے وقت اچانک سے وولٹیج بہت زیادہ ہوگیا۔ وہ تو شکر ہے کہ میرے تربیت یافتہ اسٹاف کی وجہ سے اس لڑکی کے بال، بال بال بچ گئے۔ مگر وہ اس قدر خوفزدہ ہوئی کہ باقی سروسز کینسل کروا کر بہت ناراض واپس چلی گئی۔

یکے بعد دیگرے مجھے اپنی کئی پرانی کلائنٹس سے ہاتھ دھونا پڑ گئے۔ آہستہ آہستہ رش چھٹنے لگا یوں سمجھ لیجئے کہ جو کلائینٹ بھی آتا اس کا ناراض ہوکر جانا ایک معمول بن گیا تھا۔ میری دو پرانی اسکن ایکسپرٹ نے نوکری چھوڑ دی۔ اور اب یہ حال ہے کہ کئی ڈسکاؤنٹ آفرز نکال چکی ہوں مگر کوئی بھی آکر جھانکنے کو بھی تیار نہیں۔ پیسوں کو تو لگتا ہے کہ پر لگ گئے ہیں ابھی ہاتھ میں نہیں آتے اور کوئی نہ کوئی مشکل ایسی کھڑی ہوتی کہ گننے سے پہلے ہی چھو منتر ہوجاتے۔

میری تو کچھ سمجھ نہیں آرہا کئی باباؤں سے جھاڑ پھونک بھی کروائی، کالے دھاگے بھی بندھوائے مگر

بیوٹی پارلر فینگ شوئی کے مطابق

شمال

پراڈکٹ
شوکیس

آئینے نارتھ، ایسٹ اور نارتھ ایسٹ میں

مغرب

سروس دینے والے کی فیسنگ (چہرے کا رُخ) مشرق کی جانب

مشرق

ریسپشن یا کیش ڈرار
ساؤتھ ویسٹ میں

جنوب

داخلی دروازے
ساؤتھ یا ویسٹ میں

فیشل یا مینی کیور کے لیے بیڈ کے
سرہانے کی سمت نارتھ نہ ہو۔

الیکٹریکل ایکوپمنٹ
ساؤتھ ایسٹ میں

سب بے اثر اور اب پانچ مہینوں میں یہ حال ہو گیا ہے کہ اگر اب بھی کوئی حل نہ نکلا اور مسئلے کا سرا ہاتھ نہ آیا تو جو کمائی تھی وہ رقم تو ڈوبی ہی ڈوبی اب کہیں قرضوں کی نوبت نہ آجائے۔ میری ساکھ خراب ہوئی وہ الگ نقصان جس کی بھرپائی پتہ نہیں میں کبھی کر پاؤں گیں کہ نہیں۔ وہ حد درجہ مایوسی کا شکار تھی۔

میرے شوہر بضد ہیں کہ میں یہ جگہ چھوڑ دوں اور واپس اپنے پرانے پارلر کو شروع کروں جو میں نے اونچی اونچی توقعات پر بند کر دیا تھا۔ مجھے واپس جانے پر کوئی اعتراض بھی نہیں مگر واپسی کا سفر کتنا تکلیف دہ ہوتا ہے اس کا اندازہ کوئی نہیں کر سکتا اس طرح اپنی ساکھ کو یوں ڈوبتا دیکھ کر میری جان نکلے جاتی ہے۔ میرے لئے یہ کام میری روزی ہی نہیں میرا جنون بھی ہے۔ مگر یہ بات کوئی نہیں سمجھ رہا۔

روبی کی یہ ساری باتیں سن کر میں نے ان کے پارلر کا جائزہ لینے کا ارادہ کیا۔ جب پارلر کا وزٹ کیا گیا تھا تو داخل ہوتے ہی احساس ایسا لگا جیسے کسی شیشہ پیلس میں آ گئے ہوں۔ داخلی دروازے سے لے کر ہر کمرے حتی کہ واش رومز تک کی دیواروں پر شیشے آویزاں تھے۔ یعنی کے وزٹ سے پتہ چلا کہ بہت ہی معمولی چیزیں تھیں جن کو عمومی طور سے نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ شمال کی سمت میں تین واش رومز کی موجودگی بھی تھی۔

ان کے نقشے کے مطابق فینگ شوئی ریمیڈیز دی

گئیں۔ مگر یہاں یہ بات بھی واضح کرتے چلے کہ جس طرح منفی اثرات ظہار ہونے میں وقت لگتا ہے اسی طرح بگڑی ہوئی چیز کو دوبارہ سنبھلنے میں اس سے زیادہ اور کبھی کبھی تو دوگنا وقت درکار ہوتا ہے۔ لیکن مثبت اثرات ضرور ظاہر ہوتے ہیں۔

فینگ شوئی بیوٹی پارلرز کے لئے کیا اصول بیان کرتی ہیں یہاں ہم اس کے بنیادی نکات سے آپ کو آگاہ کر رہے ہیں۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیے گا کہ یہ نکات خواتین کے سیلون سے متعلق ہیں۔

بیوٹی سالون اور پارلرز کے لئے فینگ شوئی کے چند ٹپس

.... پارلر نارتھ یا نارتھ ایسٹ میں ہونا چاہیئے۔

.... اکثر پارلرز میں چاروں دیواروں پر شیشے لگادیئے جاتے ہیں جو فینگ شوئی کے لحاظ سے بالکل غلط ہے۔ شیشے لگانے کی بہترین سمتیں نارتھ، نارتھ ایسٹ، اور ایسٹ کی دیواریں ہیں۔

.... شیشے یا آئینے ساؤتھ کی دیوار پر کبھی بھی نہیں لگانے چاہیئے۔ ایسی صورت میں آپ کے کلائینٹ کے ناراض ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

.... الیکٹریکل ایکوپمنٹ بجلی کا سامان و آلات جیسے آئیٹم اور ہیٹنگ ایکوپمنٹ اور ایئر کنڈیشن کی جگہ ساؤتھ ایسٹ میں رکھنا بہتر ہے۔

.... عموماً بیوٹی پارلرز میں برانڈڈ پراڈکٹ بھی رکھی جاتی ہیں۔ ایسا سارا سامان جسے بیچنا ہو وہ نارتھ ویسٹ میں رکھیے۔

.... کیش ڈرار ساؤتھ ویسٹ میں رکھیئے۔ یہ منی سیونگ کے لئے بہترین سمت مانی جاتی ہے۔

.... کلائینٹ کی فیسنگ (چہرے کے رُخ) سے زیادہ لازمی اور اہمیت آپ کی اپنی فیسنگ کی ہے یعنی سروس کے دوران سروس دینے والے کی فیسنگ (چہرے کا رُخ) مشرق کی سمت ہونی چاہیے۔

.... سالون یا پارلر کے داخلی دروازے ساؤتھ یا پھر ویسٹ میں ہونا چاہیئے۔

.... فیشل یا مینی کیور کے لیے بیڈ کے سرہانے کی سمت نارتھ کی جانب نہیں ہونا چاہیئے۔

نیچے دیئے گئے لنک سے مزید معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں اور ہمیں اپنے تاثرات سے بھی آگاہ کیا جاسکتا ہے۔

facebook.com/ FengShui.Pk.AIMS

(جاری ہے)

ناشتہ کے لیے بہترین غذائیں

بعض لوگوں سے صبح سویرے اٹھتے ہی ناشتہ نہیں کیا جاتا، ایسے لوگ عموماً چائے کا ایک کپ پی کر اپنی تھکان اتار لیتے ہیں۔

لوگوں کی اکثریت اس بات سے ناواقف ہے کہ صبح سویرے ناشتہ صحت کیلئے کس قدر مفید اور محض چائے پینا کتنی نقصان دہ ہے۔

ماہرین بہترین صحت کے حصول کے لیے ناشتے کو لازمی قرار دیتے ہیں۔ لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آیا ناشتے میں ایسا کیا کھایا جائے جو مزیدار بھی ہو اور آپ کو صحت مند بھی بنائے؟

نیو یارک کی ماہر غذائیت ایریکا گیونازو Erica Giovinazzo کے مطابق ناشتہ دن کی اہم ترین غذا ہوتی ہے۔ ایک صحت مند ناشتے سے آپ کو قوت ملتی ہے جس سے دن بھر بہتر فیصلے لینے میں بھی مدد ملتی ہے۔

صبح کا ناشتہ کاربوہائیڈریٹ اور فائبر سے بھرپور ہونا چاہیے، اس میں کچھ پروٹین سے بنی غذائیں بھی شامل ہوں۔ اس طرح کی کچھ بہترین غذائیں درج ذیل ہیں۔

ایریکا گیونازو

اوٹ یا جئی

جئی کے دلیے کو برسوں سے ایک غذائیت بخش ناشتہ خیال کیا جاتا ہے یہ ریشہ دار غذا ہے، جس سے دیر تک بھوک نہیں لگتی ہے اور آپ بہتر محسوس کرتے ہیں۔ کھلاڑیوں اور ڈائٹنگ کرنے والوں کا صبح کے ناشتہ میں جئی کے دلیے کا انتخاب ہوتا ہے۔ نئی تحقیق بتاتی ہے کہ جو لوگ جئی سے بنی غذائیں کھاتے ہیں ان میں دل کے امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

صرف اوٹ یا جئی میں ایک فائبر بیٹا گلوکن ہوتا ہے یہ کولیسٹرول کی سطح کو کم رکھتا ہے۔ جسم میں قدرتی قوت مدافعت بڑھانے کے لیے بیٹا گلوکن ایک اہم جزو ہے لیکن چونکہ ہمارا جسم قدرتی طور پر بیٹا گلوکن پیدا نہیں کرتا ہے۔

اس لیے اس مرکب کو حاصل کرنے کے لیے واحد راستہ بیرونی ذرائع ہوتے ہیں جو بالخصوص اناج، خمیر، گندم، مشروم اور بالخصوص جئی میں بھرا ہوتا ہے۔

ناشتے میں روزانہ جئی کے دلیے کے ساتھ دودھ، شامل کرنے سے نہ صرف جسم کی نشوونما برقرار رہتی ہے بلکہ جسمانی توانائی میں اضافہ بھی ہوتا ہے کیونکہ دودھ اور دلیے کے ناشتے سے 20 فیصد سے زائد کیلشیم حاصل کی جاسکتی ہے اور یہ چیزیں ہڈیوں کی مضبوطی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ صبح سویرے مناسب ناشتہ کرنے کے بعد اپنے معمول کے کام کرنے سے ایک تو تھکاوٹ کم ہوگی دوسرے سارا دن کام کرنے کے بعد بھی توانائی برقرار رہتی ہے۔

گیوینازو کے مطابق بہترین نتائج کے لیے دودھ کے ساتھ پھل اور گری دار میوے اور تھوڑا سا شہد ملا کر اسے مزید صحت بخش بنایا جاسکتا ہے۔

دہی

تحقیق کے مطابق جسم میں پروٹین کی کمی سے دماغ اور پیٹ ہمیشہ بھوک محسوس کرتے ہیں۔ انسان بھوک کے اس احساس کو مٹانے کے لیے ہر وقت کچھ نہ کچھ کھانے میں مصروف رہتا ہے جس کا نتیجہ وزن کی زیادتی کی صورت میں نکلتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے غذا میں روزانہ مطلوبہ مقدار میں پروٹین ضروری ہے خاص طور پر ناشتے میں پروٹین والی غذا گوشت، انڈے اور دہی کا استعمال انتہائی مفید ہے۔ دہی کیلشیم سے مالامال ہوتا ہے اور اس میں پروٹین بھی شامل ہوتا ہے، دہی کا استعمال نظام انہضام کو بہتر بنا کر خوراک کو جزوبدن بنانے کے عمل کو فعال کردیتا ہے، جس سے جسم کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔ آپ چاہیں تو اس کے ساتھ کسی پھل کا استعمال بھی کرسکتے ہیں۔ اس طرح آپ کا ناشتہ مزید غذائیت سے بھرپور ہوجائے گا۔

گندم کا آٹا

ہر روز انسانی جسم کو وٹامن ای کی تقریباً تیس ملی گرام مقدار درکار ہوتی ہے۔ عموماً وٹامن ای چکنائی والی غذاؤں کے ذریعے جسم میں داخل ہوتا ہے لیکن اگر انسانی جسم میں نظام انہضام اور جگر فعال نہ ہو تو چکنائی والی غذائیں ہضم نہیں ہوپاتیں۔ جس کی وجہ سے وٹامن ای کی کمی ہوجاتی ہے۔ وٹامن ای کی کمی سے جسمانی عضا اور پٹھے کمزور ہوجاتے ہیں۔ بھوک نہیں لگتی۔ وٹامن ای کی کمی کو پورا کرنے کے لیے سپلیمنٹ اپنی روزمرہ ناشتے سے حاصل کرسکتے ہیں۔ اس کے لیے صبح بنا چھانے گندم کے آٹے کی روٹی کھائی جائے۔

گریپ فروٹ

اگر آپ وزن کم کرنے کے خواہش مند ہیں تو یہ پھل آپ کو اپنے ناشتے میں ضرور شامل کرنا چاہیے۔ ایک مطالعے کے مطابق کسی بھی کھانے سے قبل آدھا گریپ فروٹ کھانے سے دبلا ہونے میں مدد ملتی ہے کیوں کہ اس میں چربی گھلانے والے اجزا شامل ہوتے ہیں گریپ فروٹ خون میں شکر کی تعداد کو بہتر بنانے میں

بھی مددگار ہے۔ گیونازو کے مطابق بہترین نتائج کے لیے آپ اسے دہی یا انڈے کے ساتھ استعمال کریں تاہم کسی بیماری کی وجہ سے دوائیں استعمال کرنے والے افراد اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرلیں کیونکہ گریپ فروٹ بعض ادویات پر بھی اثرانداز ہوسکتا ہے۔

کیلے

ناشتے میں کیلے کا کوئی ثانی نہیں۔ اس کو کھانے سے آپ کو کافی دیر تک بھوک نہیں لگتی اور یہ کاربوہائڈیٹ کا بہترین ذخیرہ ہے۔ کیلے کو اپنے ناشتے میں ضرور شامل کریں۔ ناشتے میں رسسٹنٹ اسٹارچ (آر ایس) سے بھرپور چیزوں کے استعمال سے وزن گھٹانے میں مدد ملتی ہے اور اس کی بدولت جسم میں فیٹس انرجی میں تبدیل ہوجاتے ہیں۔ آر ایس کیلے کے علاوہ جو میں بھی پایا جاتا ہے۔

کیلا کھانے سے انسانی جسم میں پروٹین کی ضروریات ناصرف پوری ہوتی ہیں بلکہ یہ جسم کی فالتو چربی گھلانے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

گیونازو کا کہنا ہے کہ اسے کاٹ کر دلیہ کے ساتھ کھانے سے نہ صرف اس کا ذائقہ بہتر ہوجائے گا بلکہ یہ ایک صحت بخش غذا کہلائے گی۔

انڈے

پروٹین سے بھرپور ناشتہ جیسے کے انڈے اور دہی وغیرہ، سے بار بار بھوک نہیں لگتی، آپ کم کھاتے ہیں جس کے باعث وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ایک اسٹڈی میں دیکھا گیا کہ جو خواتین ناشتے میں انڈوں کا استعمال کرتی ہیں انہوں ان خواتین کے مقابلے میں دگنا وزن کم کیا جنہوں نے ناشتے میں آٹے سے بنی چیزوں کا استعمال کیا۔

پہلے انڈوں کو زیادہ کولیسٹرول ہونے کی وجہ سے ایک اچھے ناشتے کے طور پر نہیں دیکھا جاتا تھا تاہم حالیہ مطالعات میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ انڈے وٹامن ڈی کا ایک بہترین ذخیرہ ہیں۔ انڈے میں شامل کالیسٹرول ہمارے لیے اتنا نقصان دہ نہیں جتنا پہلے سمجھا جاتا تھا۔

بادام کا مکھن (المنڈ بٹر)
Almond Butter

کیا آپ ناشتے انڈے نہیں کھاتے اور دودھ بھی نہیں پیتے....؟

اگر ہاں تو پروٹین کے لیے حاصل کرنے کے لیے بادام کے مکھن کا استعمال کریں۔ ڈاکٹر ایریکا گیونازو بتاتی ہیں کہ غذائیت کے اعتبار سے بادام کے مکھن میں اتنی ہی غذائیت ہے جتنی مونگ پھلی کے مکھن (پینٹ بٹر) میں ہوتی ہے۔ ہر ایک چمچ بادام یا مونگ پھلی کے مکھن میں 100 کیلوریز ہوتی ہیں۔

وزن میں اضافے کے خواہش مندوں کے لئے مونگ پھلی کا مکھن لگا ہوا پورے اناج والا ایک سلائس، اضافی پنیر والا ایک آملیٹ، بادام کا مکھن اور

ایک سیب، شہد اور دہی مثالی ناشتہ ہے۔

تربوز

تربوز میں لائیکوپین بڑی تعداد میں موجود ہوتا ہے جو لال رنگ کے پھلوں اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے جس سے انکھوں کے امراض، امراض قلب اور کینسر جیسی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ تربوز میں کیلوریز بہت کم تعداد میں ہوتی ہیں، ایک کپ تربوز میں صرف 40 کیلوریز، جس کے باعث آپ کا وزن بھی نہیں بڑھتا۔

السی کے بیج

السی کے بیج flaxseed اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کا خزانہ ہیں، جو جسمانی سوزش دور کرتا ہے اور شریانوں میں چربی کی گٹھلیاں نہیں بننے دیتا۔ مزید اس میں لائی گینز Ligans اور حل پذیر ریشہ Soluble Fiber بھی موجود ہیں جو انسانی جسم میں برے کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) کا خاتمہ کرتے ہیں۔ السی کے بیجوں کو کئی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً بسکٹوں یا کیک میں ڈالیے۔ ملک شیک کا حصہ بنایئے یا کھانوں پر چھڑک کر کھایئے۔ صرف دو چمچ السی کے بیج بھوک دباتے ہیں اور دل کو صحت مند رکھتے ہیں۔ ڈاکٹر ایریکا گیونازو کا کہنا ہے کہ السی کے بیجوں کو پیس کر کھانا زیادہ مفید ہے۔

اسٹرابیری

بیریز کو سپر فوڈ کہا جاتا ہے کیوں کہ ان میں اینٹی اوکسیڈینٹس بڑی تعداد میں موجود ہوتے ہیں اور یہ وزن بھی نہیں بڑھاتیں۔ ایک کپ اسٹرابیریز میں دن بھر کی ضرورت پورا کرنے جتنا وٹامن سی موجود ہوتا ہے اور اس میں فائبر اور فولک ایسڈ بھی موجود ہوتا ہے۔

کافی

کافی صرف نیند نہیں بھگاتی یہ کئی بیماریوں کو بھی بھگاتی ہے جن میں دل کی بیماری، ذہنی بیماری ڈمینشیا، جلدی بیماریوں ٹائپ ٹو ذیابیطس، مردانہ کمزوری اور پروسٹیٹ کینسر وغیرہ شامل ہیں۔ کافی میں کیفین اور متعدد اینٹی آکسیڈنٹ اور نباتاتی کیمیکل بھی پائے جاتے ہیں جن کی وجہ سے اسے مخصوص ذائقہ اور طبی فوائد ملتے ہیں۔

چائے

اگر آپ کافی نہیں چائے پیتے ہیں تو وہ بھی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس میں کافی سے کم کیفین ہوتا ہے مگر یہ، کافی کے مقابلے میں زیادہ مؤثر طریقے سے آپ کو ہائیڈریٹ کرتی ہے۔ اس میں کیٹیچن catechins نامی اینٹی آکسیڈینٹ پایا جاتا ہے، جو مدافعتی نظام کو تقویت دیتا ہے۔

تمام چائے (سیاہ، سبز، یا سفید) اینٹی آکسیڈینٹ فراہم کرتی ہیں۔ لیکن سبز چائے سب سے زیادہ

صحت بخش ہو سکتی ہے۔ ریسرچ کے مطابق ایک دن میں پانچ کپ سبز چائے پینے سے آپ کے جسم کے میٹابولزم میں اضافہ اور وزن میں کمی ہوتی ہے۔

شمام خربوزہ

خربوزہ کے خاندان کے بہت سے اقسام کے پھل پائے جاتے ہیں، ان میں ایک چھوٹا ساخوشبودار اور میٹھا خربوزہ Cantaloupe شامل ہے، جسے شمام، دمیری، سردہ بھی کیا جاتا ہے۔ یہ کافی میٹھے ہوتے ہیں سونگنے پر خوشبو آتی ہے۔ یہ پھیکے پیلے رنگ کے جس پر ابھرا ہوا جال بنا ہوتا ہے، اس کا گودا نارنجی ہوتا ہے۔ صرف چھ اونس شمام خربوزہ روزانہ کی وٹامن سی اور ای کی کمی کو پورا کر سکتا ہے۔ اس میں محض 50 کیلوریز ہوتی ہیں۔

کیوی فروٹ

کیوی فروٹ وٹامن سی سے بھرپور پھل قرار دیا جاتا ہے۔ اس میں وہ تمام صحت بخش اجزا کثیر تعداد میں موجود ہیں جو کسی بھی دوسرے پھلوں میں موجود ہوتے ہیں۔
صرف غذائی ریشے یا فائبر ہی کیوی فروٹ میں اتنی مقدار موجود ہے جتنی کسی اناج کے دلیے، کیلے پپیتے یا مالٹے وغیرہ میں ہوا کرتی ہے۔ کیوی فروٹ خوردنی شکر سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش معدنیات جیسے کہ پوٹاشیم، فاسفورس، کیلشیم اور کاپر وغیرہ کی بھی بہترین رسد کا حامل پھل ہے۔ وٹامن C اور E کے ساتھ ساتھ بہت کم کیلوریز رکھتا ہے۔
کیوی فروٹس کی تیز ترشی کی وجہ سے اسے کیلے یا اسٹرابیری کے ساتھ ملا کر کھائیں۔

اورنج جوس

غذائی ماہرین کا خیال ہے کہ اگر اپنے ناشتے کے دوران دلیہ یا سیریل کے پیالے میں کیلے، آڑو یا خوبانی کو کاٹ کر شامل کر لے تو لذت کے ساتھ خوراک بہت زیادہ فائدہ مند اور قوت بخش بن جائے گی۔
اسی طرح پانی کے ساتھ ساتھ مالٹے یا سنگترے کا جوس بھی بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔
ماہرین کے مطابق دو گلاس اورنج جوس روزانہ، دماغ کو تندرست اور توانا رکھتا ہے۔ دماغی صلاحیتوں کو بہتر بنانے اور دیگر بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے اورنج جوس کو اپنے معمولات میں شامل کیا جائے کیونکہ یہ قدرتی ٹانک ہے۔ یہ آسٹیوپوروسس، ڈپریشن، اور بعض کینسر کے خطرے کو بھی کم کرتا ہے۔

سیریل دلیہ

سیریل یا دلیہ ہمارے لئے ایک اہم متوازن غذا ہے اور کوشش کریں کہ اسے ناشتہ کا حصہ بنائیں۔
سائنسدانوں نے فائبر پر مشتمل ناشتہ مثلاً اناج یا سیریل کھانے کو ذیابیطس کے خلاف حفاظت قرار دیا

ہے۔جو بچے صبح کا ناشتہ نہیں کرتے ان میں سارا دن اسنیک یا میٹھے اور چکنائی والے کھانوں کی طلب پیدا ہوتی ہے اس کی نسبت صبح کے ناشتے میں سیریل کھانا جو کہ فائبر حاصل کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے اس بیماری کے خلاف حفاظت پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔

دودھ اور پھل کے ساتھ سیریل کا استعمال آپ کو تمام دن توانائی کی فراہمی کے لیے پروٹین اور دن بھر آپ کے مدافعتی نظام کو برقرار رکھنے کے لیے اینٹی اوکسی ڈینٹ فراہم کرتا ہے۔

رس بھری

رس بھری ایک ذائقے دار پھل ہے۔ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ رس بھری میں موجود فینولک کمپاؤنڈ جسم میں کینسر کے خلیات نہیں بننے دیتا۔ رس بھری کے بیجوں میں سورج کی شعاؤں سے بچاؤ کی قدرتی صلاحیت موجود ہوتی ہے اور اس پھل میں اینٹی اوکسیڈنٹ اور وٹامن سی کی بڑی مقدار موجود ہونے کے ساتھ ساتھ فائبر بھی موجود ہوتا ہے۔جو جسم سے فاضل چربی گھلانے میں مدد گار ثابت ہوتا ہے۔ایک کپ رس بھری میں کافی مقدار میں وٹامن سی اور وٹامن کے ہوتا ہے یہ آپ کی ہڈیوں کو مضبوط رکھتا ہے۔

گندم کی بریڈ

آج کل ناشتے میں بریڈ کا استعمال بہت بڑھ چکا ہے۔ماہرین غذائیت کی تحقیقات بتاتی ہیں کہ عام بریڈ سے جتنا پرہیز کیا جائے بہتر ہے۔ عام بریڈ ہماری روزمرہ غذائی ضروریات کے لحاظ سے تقریباً بے فائدہ ہے۔ اسے صاف شدہ آٹے سے بنایا جاتا ہے جس کا مطلب ہے کہ اس میں فائبر نہیں ہوتا اور نہ ہی خالص گندم جیسی غذائیت ہوتی ہے۔ بازار میں دستیاب بریڈ میں کاربوہائیڈریٹ، نمک، میٹھا اور اسے خراب ہونے سے بچانے کیلئے اضافی اجزاء شامل کئے جاتے ہیں جو موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔ لہٰذا صرف مکمل گندم سے بنی ہوئی بریڈ (یا گھر کی روٹی) ہی بہترین غذا ہے۔

گیوینازو کا کہنا ہے کہ گندم سے بنی بریڈ کو انڈے یا بادام کے مکھن کے ساتھ کھانے سے پروٹین کی ضرورت بھی پوری ہو جاتی ہے۔

اگر ہم صرف تین اصول اپنا لیں تو ہمیں فائدہ مند ناشتہ حاصل ہو سکتا ہے۔ پہلا یہ کہ سو کر اٹھنے کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو ناشتہ کرلیں۔ ایک تحقیق میں یہ انکشاف سامنے آیا کہ ایسے افراد جو جاگنے کے 30 سے 60 منٹس کے اندر ناشتہ کرلیتے ہیں، وہ تندرست رہتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے افراد کا میٹابولزم جلد متحرک ہو جاتا ہے جس سے جسم کو اس ناشتے سے حاصل کی گئی کیلوریز کو ختم کرنے کے لیے زیادہ وقت مل جاتا ہے۔

دوسرا اصول یہ ہے کہ ناشتے کے لیے ایسی غذاؤں کا انتخاب کریں جن میں بھرپور پروٹین موجود ہو۔ ایسی غذاؤں میں قابلِ ذکر انڈے اور دہی ہیں۔ تیسری تلقین یہ ہے کہ ناشتے میں فائبر سے بھرپور کوئی غذا ضرور کھائیے۔ فائبر یا ریشہ ثابت اناج میں ملتا ہے۔

روزہ رکھیں، صحت پائیں....

جرمنی، امریکہ، انگلینڈ کے ماہر ڈاکٹروں نے رمضان المبارک میں مسلم ممالک کا دورہ کیا اور یہ نتیجہ اخذ کیا کہ رمضان المبارک میں چونکہ مسلمان نماز زیادہ پڑھتے ہیں جس سے پہلے وضو کیا جاتا ہے اس سے ناک، کان، گلے کے امراض بہت کم ہو جاتے ہیں۔ رمضان میں کھانا کم کھایا جاتا ہے جس سے معدہ جگر کے امراض بھی بہت ہی کم ہو جاتے ہیں۔

کشور کنول

آکسفورڈ یونیورسٹی کے مشہور و معروف پروفیسر مور یالڈ کہتے ہیں "میں نے اسلامی علوم مطالعہ کیا اور جب روزے کے باب پر پہنچا تو چونک اٹھا۔ اسلام نے اپنے ماننے والوں کو اتنا عظیم فارمولا دیا ہے کہ اس کا کوئی بدل نہیں۔"

پروفیسر مور یالڈ کہتے ہیں "میں نے روزوں کی افادیت کے پیش نظر روزے رکھنے شروع کیے عرصہ دراز سے میں معدے کے ورم میں مبتلا تھا روزے رکھنے کے بعد میں نے محسوس کیا کہ اس میں کمی واقع ہو گئی ہے میں نے روزے کی مشق جاری رکھی کچھ عرصے بعد ہی میں نے اپنے جسم کو نارمل پایا حتیٰ کہ میں نے ایک ماہ بعد نمایاں تبدیلیاں محسوس کیں۔"

پوپ ایلف گال ہالینڈ کے بہت بڑے پادری تھے روزے کے حوالے سے اپنے تجربات وہ کچھ یوں بیان کرتے ہیں "میں اپنے روحانی پیروکاروں کو ہر ماہ تین روزے رکھنے کی تلقین کرتا ہوں۔ میں نے اس طریقہ کے ذریعے جسمانی اور روحانی ہم آہنگی محسوس کی۔ میں نے یہ اصول وضع کر لیا ہے کہ جو مریض لاعلاج ہیں ان کو تین روز کے نہیں بلکہ

ایک مہینے تک روزے رکھوائے جائیں۔" وہ مزید کہتے ہیں کہ "شوگر، امراض قلب اور معدے کے امراض میں مبتلا مریضوں کو مستقل ایک ماہ تک روزے رکھوائے گئے مریضوں کی حالت کچھ بہتر ہوئی، ان کی شوگر کنٹرول ہوگئی جبکہ امراض قلب کے مریضوں کو بھی افاقہ ہوا اور سب سے زیادہ افاقہ معدے کے امراض میں مبتلا مریضوں کو ہوا۔" فارماکولوجی کے ایک ماہر ڈاکٹر لوتھ جیم نے روزے دار شخص کے معدے کی رطوبت لی اور پھر اس کا لیبارٹری ٹیسٹ کروایا انہوں نے محسوس کیا کہ روزے کی وجہ سے وہ غذائی متعفن اجزاء (Septic Food Particles) جس سے معدہ تیزی سے امراض قبول کرتا ہے بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر لوتھر کا کہنا ہے کہ "روزہ جسم اور خاص طور پر معدے کے امراض میں صحت کی ضمانت دیتا ہے۔"

مشہور ماہر نفسیات سگمنڈ فرائڈ فاقہ اور روزے کے قائل تھے ان کا کہنا تھا کہ "روزے سے دماغی اور نفسیاتی امراض کا مکمل خاتمہ ممکن ہے۔ روزے دار آدمی کا جسم مسلسل بیرونی دباؤ کو قبول کرنے کی صلاحیت پالیتا ہے اور روزے دار کو جسمانی کھنچاؤ اور ذہنی تناؤ کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔"

جرمنی، امریکہ، انگلینڈ کے ماہر ڈاکٹروں نے رمضان المبارک میں مسلم ممالک کا دورہ کیا اور یہ نتیجہ اخذ کیا کہ رمضان المبارک میں چونکہ مسلمان نماز زیادہ پڑھتے ہیں جس سے پہلے وضو کیا جاتا ہے اس سے ناک، کان، گلے کے امراض بہت کم ہو جاتے ہیں۔ رمضان میں کھانا کم کھایا جاتا ہے جس سے معدہ جگر کے امراض بھی بہت ہی کم ہو جاتے ہیں۔

روزے سے خون کے خلیات (Cell) پر اثرات

روزے کا سب سے اہم اثر جسمانی خلیوں کے درمیان اور اندرونی سیال مادوں کے درمیان توازن ہوتا ہے۔ چونکہ روزے کے دوران مختلف سیال مقدار میں کم ہو جاتے ہیں جس سے خلیوں کے عمل میں بڑی حد تک سکون پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح Epithelial جو جسم کی رطوبت کے متواتر اخراج کے ذمہ دار ہوتے ہیں ان کو بھی صرف روزے کے ذریعے بڑی حد تک آرام و سکون ملتا ہے جس کی وجہ سے ان کی صحت مندی میں اضافہ ہوتا ہے۔ عام خلیات کے نقطہ نظر سے یہ کہا جا سکتا ہے کہ لعاب بنانے والے غدود، گردن کے غدود اور لبلبہ کے غدود بھی بہتر طور پر فعال رہتے ہیں۔

نظام ہضم پر روزے کے اثرات

نظام انہضام ہمارے جسم کا اہم ترین نظام ہے اس کے اہم اعضاء لعابی غدود، زبان، حلق، غذائی نالی، معدہ، بڑی آنت، چھوٹی آنت، جگر، لبلبہ و دیگر خودکار نظام کے تحت حرکت میں آجاتے ہیں اور جیسے ہی ہم کچھ کھاتے ہیں یہ خودکار نظام کے تحت متحرک ہو جاتے ہیں اور اس کا ہر عضو اپنا مخصوص کام شروع کر دیتا ہے۔ روزے کا حیرت انگیز اثر جگر پر ہوتا ہے اور جگر کو توانائی بخش کھانے کے اسٹور کرنے کے عمل سے بڑی حد تک آرام مل جاتا ہے اور وہ اپنی توانائی خون میں گلوبے لین (جو جسم کو محفوظ رکھنے والے نظام کو طاقت دیتا ہے) کی پیداوار پر صرف کر سکتا ہے۔ روزہ نظام انہضام کے سب سے حساس حصے گلے اور غذائی نالی کو تقویت دیتا ہے اس کے اثر

ایک مہینے تک روزے رکھوائے جائیں۔" وہ مزید کہتے ہیں کہ "شوگر، امراض قلب اور معدے کے امراض میں مبتلا مریضوں کو مستقل ایک ماہ تک روزے رکھوائے گئے مریضوں کی حالت کچھ بہتر ہوئی، ان کی شوگر کنٹرول ہوگئی جبکہ امراض قلب کے مریضوں کو بھی افاقہ ہوا اور سب سے زیادہ افاقہ معدے کے امراض میں مبتلا مریضوں کو ہوا۔" فارماکولوجی کے ایک ماہر ڈاکٹر لوتھ جیم نے روزے دار شخص کے معدے کی رطوبت لی اور پھر اس کا لیبارٹری ٹیسٹ کروایا انہوں نے محسوس کیا کہ روزے کی وجہ سے وہ غذائی متعفن اجزاء (Septic Food Particles) جس سے معدہ تیزی سے امراض قبول کرتا ہے بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر لوتھر کا کہنا ہے کہ "روزہ جسم اور خاص طور پر معدے کے امراض میں صحت کی ضمانت دیتا ہے۔"

مشہور ماہر نفسیات سگمنڈ فرائڈ فاقہ اور روزے کے قائل تھے ان کا کہنا تھا کہ "روزے سے دماغی اور نفسیاتی امراض کا مکمل خاتمہ ممکن ہے۔ روزے دار آدمی کا جسم مسلسل بیرونی دباؤ کو قبول کرنے کی صلاحیت پالیتا ہے اور روزے دار کو جسمانی کھنچاؤ اور ذہنی تناؤ کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔"

جرمنی، امریکہ، انگلینڈ کے ماہر ڈاکٹروں نے رمضان المبارک میں مسلم ممالک کا دورہ کیا اور یہ نتیجہ اخذ کیا کہ رمضان المبارک میں چونکہ مسلمان نماز زیادہ پڑھتے ہیں جس سے پہلے وضو کیا جاتا ہے اس سے ناک، کان، گلے کے امراض بہت کم ہو جاتے ہیں۔ رمضان میں کھانا کم کھایا جاتا ہے جس سے معدہ جگر کے امراض بھی بہت ہی کم ہو جاتے ہیں۔

روزے سے خون کے خلیات (Cell) پر اثرات

روزے کا سب سے اہم اثر جسمانی خلیوں کے درمیان اور اندرونی سیال مادوں کے درمیان توازن ہوتا ہے۔ چونکہ روزے کے دوران مختلف سیال مقدار میں کم ہو جاتے ہیں جس سے خلیوں کے عمل میں بڑی حد تک سکون پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح Epithelial جو جسم کی رطوبت کے متواتر اخراج کے ذمہ دار ہوتے ہیں ان کو بھی صرف روزے کے ذریعے بڑی حد تک آرام و سکون ملتا ہے جس کی وجہ سے ان کی صحت مندی میں اضافہ ہوتا ہے۔ عام خلیات کے نقطہ نظر سے یہ کہا جا سکتا ہے کہ لعاب بنانے والے غدود، گردن کے غدود اور لبلبہ کے غدود بھی بہتر طور پر فعال رہتے ہیں۔

نظام ہضم پر روزے کے اثرات

نظام انہضام ہمارے جسم کا اہم ترین نظام ہے اس کے اہم اعضاء لعابی غدود، زبان، حلق، غذائی نالی، معدہ، بڑی آنت، چھوٹی آنت، جگر، لبلبہ و دیگر خودکار نظام کے تحت حرکت میں آجاتے ہیں اور جیسے ہی ہم کچھ کھاتے ہیں یہ خودکار نظام کے تحت متحرک ہو جاتے ہیں اور اس کا ہر عضو اپنا مخصوص کام شروع کر دیتا ہے۔ روزے کا حیرت انگیز اثر جگر پر ہوتا ہے اور جگر کو توانائی بخش کھانے کے اسٹور کرنے کے عمل سے بڑی حد تک آرام مل جاتا ہے اور وہ اپنی توانائی خون میں گلوے لین (جو جسم کو محفوظ رکھنے والے نظام کو طاقت دیتا ہے) کی پیداوار پر صرف کر سکتا ہے۔ روزہ نظام انہضام کے سب سے حساس حصے گلے اور غذائی نالی کو تقویت دیتا ہے اس کے اثر

سے معدے سے نکلنے والی رطوبتیں بہتر طور پر متوازن ہو جاتی ہیں۔ جس سے تیزابیت جمع نہیں ہوتی۔ روزہ آنتوں کو توانائی بخشتا ہے۔ انتڑیوں کے جال کو نئی توانائی اور تازگی عطا کرتا ہے۔ آنتوں کے نظام کی خرابی دور کرتا ہے۔ اس طرح سے ہم روزہ رکھ کر ان تمام بیماریوں سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

نظام اعصاب پر روزے کے اثرات

روزے کے دوران اکثر لوگ غصے اور چڑچڑے پن کا مظاہرہ کرتے ہیں جس کا سبب لوگ روزے کو گردانتے ہیں حقیقت یہ ہے کہ ان کیفیات کا روزے اور اعصاب سے کوئی تعلق نہیں ہوتا اس قسم کی صورتحال انسانوں میں طبیعت کی سختی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ دوران روزہ ہمارے جسم کا اعصابی نظام بہت پرسکون حالت میں ہوتا ہے۔

روزہ اور خون کے روغنی مادے

رمضان المبارک کے دوران ہماری غذائی عادتیں بدل جاتی ہیں۔ اس سے جسم پر جو مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں ان میں سب سے زیادہ قابل ذکر خون کے روغنی مادوں میں ہونے والی تبدیلیاں ہیں۔ خصوصاً دل کے لیے مفید چکنائی ایچ ڈی ایل کی سطح میں تبدیلی بڑی اہمیت کی حامل ہے کیونکہ اس سے دل اور شریانوں کو تحفظ ملتا ہے۔ اسی طرح دو مزید چکنائیوں ایل ڈی ایل اور ٹرائی گلیسرائیڈ کی سطحیں بھی معمول پر آجاتی ہیں۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ رمضان المبارک غذائی بے احتیاطیوں پر قابو پانے کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے۔

دوران خون پر روزے کے اثرات

روزے کے دوران جسم میں خون کی مقدار کم ہو جاتی ہے جس سے دل کو آرام ملتا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ روزے کے دوران بڑھا ہوا خون کا دباؤ کم سطح پر ہوتا ہے۔ شریانوں کی کمزوری اور فرسودگی کی اہم ترین وجوہات میں ایک وجہ خون میں باقی ماندہ مادے (Remnanuls) کا پوری طرح تحلیل نہ ہو سکنا ہے۔ افطار کے قریب خون میں موجود غذائیت کے تمام ذرے تحلیل ہو چکے ہوتے ہیں۔ اسی طرح خون کی شریانوں کی دیواروں پر چربی یا دیگر اجزاء جم نہیں پاتے جس کے نتیجے میں شریانیں سکڑنے سے محفوظ رہتی ہیں۔ روزے کے دوران جب خون میں غذائی مادے کم ترین سطح پر ہوتے ہیں تو ہڈیوں کا گودا حرکت پذیر ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں خون کی پیدائش کا عمل بہتر ہوتا ہے۔

❄

اکیلا پن موٹاپے سے زیادہ خطرناک

برطانوی سائنسدانوں نے پچاس سال اور اس سے زیادہ عمر کے دو ہزار افراد پر تحقیق سے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ اکیلا پن، موٹاپے سے کہیں زیادہ تباہ کن ہے اور تنہائی کی وجہ سے مرنے کے خطرات دوگنا بڑھ جاتے ہیں۔ برطانیہ کے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ان خطرناک اثرات سے بچنے کے لیے خاندان کے ساتھ رہنے کو ترجیح دینی چاہیے۔

کھجور

فوری توانائی کا بہترین ذریعہ

محمد حمزہ علی

جدید سائنس نے اس بات کی اب تصدیق کر دی ہے کہ کھجور ایسی منفرد اور مکمل خوراک ہے جس میں کئی ضروری اور غذائی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

بوڑھاپا جلد نہ آنے میں کھجور معاون ثابت ہوتی ہے۔ کھجور کی افادیت کے پیش نظر ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ مرد تین چیزوں کا استعمال کرے تو وہ کبھی بوڑھا نہیں ہوتا۔ وہ یہ ہیں، کھجور، بھنے ہوئے چنے اور پکے ہوئے بیر۔

ماہرین صحت نے درج ذیل امراض میں کھجور کا استعمال مفید بتایا ہے۔

جو لوگ خون کی کمی اور کمزوری کی شکایات کرتے ہیں، وہ پانچ موٹے چھوہارے لے کر آدھا کلو دودھ میں ڈال کر خوب پکائیں، جب چھوہارے نرم ہو جائیں تو اتار کر نیم گرم کھالیں۔ چند ہفتوں میں انہیں تازگی اور قوت محسوس ہو گی۔

جو بچے کمزور ہوں اور موٹے ہونے کی خواہش رکھیں، وہ پانچ تازہ کھجور کھا کر تازہ اور نیم گرم دودھ پی لیا کریں چند ہی دن میں انہیں فرق محسوس ہو گا۔

کھجور کی گھٹلیاں پانی میں پکا کر اس پانی سے غرارے کرنے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے۔ اسی طرح کھجور کو بھگو کر اس کا پانی پیا جائے تو جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔ اس کا رس پانی یا دودھ میں ملا کر پینے سے فوری توانائی ملتی ہے۔ گھٹلیوں کو بھون کر موٹا موٹا کوٹ کر کافی کی طرح بھی پیا جاتا ہے۔

چھوہارا اور ادرک دونوں کو پان کے تازہ پتے میں رکھ کر کھانے سے بلغمی کھانسی اور دمے میں فائدہ ہوتا ہے اور مرض جلد رفع ہو جاتا ہے۔

کھجور کی گھٹلی ایک سے تین عدد لے کر انہیں پانی یا سونف کے عرق میں گھس کر چٹانے سے بد ہضمی دور ہو جاتی ہے اور معدہ میں گرمی کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔

گیس اور تبخیر معدہ میں مبتلا لوگ حسب برداشت تین سے سات چھوہارے تھوڑے سے پانی میں ڈال کر رات بھر کھلی جگہ پر رکھ دیں صبح اٹھ کر انہیں کھالیا کریں اور ان کا پانی بعد میں پی لیں۔

اس کے بعد ہلکا پھلکا ناشتہ کریں۔ ان کے معدے کی اصلاح ہوجائے گی۔

اس مرض کی شکایت رکھنے والے افراد کے لیے یہ نسخہ ہے کہ وہ صبح ناشتے کے طور پر تین سے گیارہ کھجور کھا کر پانی یا چائے پی لیا کریں، اس سے ان کی قبض رفع ہو جائے گی۔

کھجور سے روزہ افطار کرنا تیزابی رطوبتوں کو ختم کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔ کھجور ایک مقوی اور توانا میوہ ہے، روزہ دار کے لیے کھجور کا استعمال بہت مفید ہے اس لیے کہ اس میں فاسفورس، آئرن، کیلشیم، لحمیات، نشاستہ اور چکنائی وغیرہ مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ کھجور معدے کے زخم کے لیے بھی مفید بتائی جاتی ہے۔ کھجور کو کھانے کے دورانیے کے طویل وقفہ کے دوران کھائیں یا کھانا شروع کرنے یا درمیان میں یعنی کسی بھی وقت کھائیں یہ معدے کو تقویت دیتی ہے، قبض کشا ہے اور توانائی کا مظہر تو ہے ہی۔

معدنیات

پوٹاشیم اور سوڈیم کی مناسب مقدار کے ساتھ کھجور میں موجود معدنی اجزا ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے مفید ہیں۔

ریشہ یا فائبر

پیکسٹن اور سیلیولاز کے اجزا پر مشتمل یہ فائبر اپنی نوعیت کا خاص ڈائٹری فائبر ہے جو صرف کھجور میں پایا جاتا ہے پیکسٹن سے خراب کولیسٹرول زائل ہوتا ہے اور معدے کے افعال کو درست رکھتا ہے۔

کھجور بہترین ہائی لیکوری ڈائٹ ہے

ایک گرام کھجور کھانے کا مطلب ہے کہ آپ نے کم از کم تین کلو کیلوریز جتنی توانائی حاصل کرلی، اور سو گرام کھجوروں کا مطلب ہے کہ پندرہ سے بیس کھجوریں، اس طرح آپ کو 280 حرارے مل سکیں گے صحت مند رہنے کے لیے بالغ افراد 38 گرام کھجوریں کھا سکتے ہیں جو افراد وزن میں کم ہوں، نقاہت محسوس کریں ڈاکٹر حضرات ایسے تمام افراد کو کھجور کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

کھلاڑیوں، مینوئل ورک کرنے والوں یا سخت محنت کرنے والوں اور مریضوں کو کھجور کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔

جدید تحقیق نے بھی کھجور کے بے شمار فوائد تسلیم کیے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر میں کھجور کی پیداوار پہلے سے بہت زیادہ بڑھ چکی ہے۔ کھجور میں لوہا Iron، پوٹاشیم Potassium، نیاسن Niacin، ریشہ Fiber، اور بہت زیادہ اتوانائی موجود ہے۔ اگر اسے دودھ، دہی یا پنیر کے ساتھ کھایا جائے تو یہ ایک مکمل غذا ہے۔

کھجور میں موجود پوٹاشیم ہمارے جسمانی پٹھوں Muscles اور اعصاب Nerves کو مضبوط بناتا ہے۔ اسی لیے بچوں کے لیے اس کا استعمال بہت ضروری ہے۔ اس میں موجود توانائی جو کہ کافی مقدار میں ہوتی ہے آنتوں میں پہنچتے ہی فوری طور پر خون میں شامل ہو جاتی ہے اور طاقت پہنچاتی ہے۔

کھجور میں موجود ریشہ بہت سی بیماریوں سے نجات دلاتا ہے۔ مثلاً ہاضمہ کے لیے کھجور میں موجود ریشہ بہترین ہے۔ اس کے علاوہ ریشہ جسم میں موجود کولیسٹرول کو اپنے ساتھ ملاکر خون میں جذب ہونے سے روکتا ہے۔ اس طرح خون میں کولیسٹرول کی

مقدار کو کم رکھتا ہے۔ ریشہ دست، پیچش اور تیزابیت کو کم کرتا ہے۔ اس طرح کھجور بدہضمی سے متعلق بیماریوں میں مفید غذا ہے کیونکہ توانائی بھی مل جاتی ہے اور مرض میں کمی بھی واقع ہوتی ہے۔

کھجور کو قدرتی اسپرین بھی کہا جاتا ہے کیونکہ اس کے استعمال سے درد کم ہوتا ہے۔ حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ کھجور جوڑوں پٹھوں کے درد یا آسٹیوپوروسس Ostcoporosis میں بھی مفید ثابت ہوتی ہے کیونکہ اس میں موجود بورون Boron ایک ہارمون اسٹروجن کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

اسٹروجن عام طور پر خواتین میں ماہواری بند ہو جانے کے بعد کم ہو جاتا ہے اور خواتین اس لیے مردوں کی بہ نسبت جوڑوں کے درد، آسٹیوپوروسس اور اتھرائٹس میں زیادہ مبتلا پائی جاتی ہے۔

کھجور کے دوسری غذائی اشیاء کے ساتھ فوائد

کھجور میں وٹامن سی نہیں ہوتا اور اس لیے اگر اسے سیب، کینو، موسمی، لیموں وغیرہ کے ساتھ کھایا جائے تو نہ صرف وٹامن سی کی کمی پوری ہو جاتی ہے بلکہ کھجور میں موجود فولاد آسانی سے خون میں جذب ہو جاتا ہے۔ کھجور کو پنیر کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے شکر سے پہنچنے والے دانتوں کو نقصان سے بچایا جاسکتا ہے۔ کھجور آسانی سے دانتوں پر جم کر ان کو خراب کرسکتی ہے اس لیے پنیر اسے جمنے سے روکتی ہے۔

کھجور سے بنی اشیاء

آج کل کھجور سے مختلف قسم کی کئی اشیاء تیار کی جارہی ہیں مثلاً ملک شیک، آئس کریم، کھجور کا دہی (یعنی کھجور کو دودھ میں گھول کر پھر دہی جمانا) سوفٹ ڈرنکس کولا وغیرہ۔ بیکری پروڈکٹس جیسے کیک، بسکٹ اور بن وغیرہ۔ کھجور سے چاکلیٹ کرنچی بار بھی بنائے جاتے ہیں۔ کھجور ناشتے میں دودھ اور دلیے کے ساتھ بھی کھائی جاتی ہے۔ اس کے کارن فلیکس بھی تیار کیے جاتے ہیں۔

ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ گھٹلیوں سے پیس کر کافی کے مزہ کا پاؤڈر بنتا ہے جسے کافی کا متبادل کہتے ہیں۔ غرضیکہ کئی طرح کی چیزیں گھر میں بھی بنائی جاسکتی ہیں۔ کھیر، کسٹرڈ، چنے کی دال کا حلوہ، جیم جیلی جیسے مشروبات وغیرہ میں اسے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کھجور ہمارے لیے ایک مفید اور مقوی غذا ہے، جس میں بے شمار فائدے پوشیدہ ہیں۔ صحت سے پیار ہے تو کھجور ضرور کھائیے۔

❄

برسات میں پھلوں سے غذائیت اور شفا حاصل کیجیے!

علی اسامہ

خوراک کی سب سے قدیم اور جانی پہچانی شکل پھل ہیں۔ پھلوں میں قدرت نے کئی غذائی اجزاء یکجا کر دیے ہیں جن کی انسانی جسم کو صحت برقرار رکھنے کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں وٹامنز، معدنیات اور انزائمز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔
قدرت نے موسموں کے لحاظ سے پھلوں میں افادیت رکھی ہے جیسے برسات میں پھلوں کا اپنا مزہ اور افادیت ہے۔ برسات کے موسم میں پھل نہ صرف جسم کو غذائیت فراہم کرتے ہیں بلکہ کئی امراض میں بھی مفید پائے گئے ہیں۔ درج ذیل میں موسم برسات کے چند خوش ذائقہ رسیلے پھلوں کی افادیت اور اہمیت کا ذکر کیا جارہا ہے۔

پھلوں کا بادشاہ آم ہے۔ اس کی ایک ہزار سے زیادہ اقسام پوری دنیا میں چھائی ہوئی ہیں۔ سرخ، ہرے، اورنج اور پیلے رسیلے آم کے جہاں اپنے اپنے رنگ ہیں وہاں ذائقہ بھی مختلف ہے۔ برسات میں آموں کی بہار ہوتی ہے۔ اسے اچھے طریقے سے کھایا جائے تو انسانی صحت کو قائم رکھتا ہے۔ صالح خون بناتا ہے۔ سوکھے جسم کو سڈول و توانا کرتا ہے۔ قبض دور کرتا ہے۔

آم کھانے سے دل مضبوط ہوتا ہے۔ فالج اور گردوں کے امراض میں بھی مفید ہے۔ ضعف دماغ کو دور کرتا ہے۔ یادداشت کمزور ہو رہی ہو تو آم کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ آم بلغم کو بھی پتلا کر کے خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ بار بار پیشاب آئے۔ بلا اختیار پیشاب نکل جائے جب بھی فائدہ دیتا ہے۔
آم اسکن اور پروسٹیٹ گلینڈ کے کینسر کو روکتا ہے۔ ہڈیوں اور پھیپھڑوں کے امراض میں بھی مفید ہے۔ نیند نہ آتی ہو بے خوابی ہو۔ قوت کی کمی ہو تو آم کھانے سے آرام آتا ہے۔ ہارمونی نظام اور تولیدی نظام کو بھی درست کرتا ہے۔ یرقان میں بھی مفید بتایا گیا ہے۔

آم کا اچار ڈالا جاتا ہے۔ کھٹا اور میٹھا اچار مختلف طریقوں سے بنتا ہے۔ حیدر آبادی آم کا اچار بے حد کھٹا ہوتا ہے۔ آم کی میٹھی چٹنی سرکہ میں بنتی ہے۔ آم کا گڑانبہ بنتا ہے۔ سوجی میں کھٹے آم ڈالا کر

گڑانبہ کھا کر مزہ آجاتا ہے۔ بنگلہ دیش میں آم کا شیرہ بوری پر ڈال کر سکھایا جاتا ہے یہ آم رس سوکھ کر پاپڑی کی طرح ہوتی ہے اور اس کے ٹکڑے کاٹ کر بازار میں بھی فروخت کیے جاتے ہیں۔ ان کا اپنا ہی منفرد ذائقہ ہوتا ہے۔ بڑے شوق سے لوگ کھاتے ہیں۔

اب تو کیک پر بھی آم سجاوٹ کے لیے لگائے جاتے ہیں۔ آم کی آئس کریم پسند آتی ہے۔ کسٹرڈ میں رسیلے آموں کا اور ہی مزہ ہے۔ پہلے دعوتوں میں آم ٹھنڈے کر کے قتلے کاٹے جاتے تھے۔ دودھ کی موٹی بالائی لے کر قتلوں پر لگا کر اس پر اور آم کے قتلے رکھ کر برف میں ٹھنڈے کیے جاتے ہیں۔ بالائی اور آم کی یہ میٹھی ڈش امراء کے ہاں بہت مقبول تھی۔ جسے کھانے سے لطف آتا تھا۔ آج بھی فریزر میں رکھ کر بالائی کے ساتھ آم ٹھنڈے کر کے کھائے جاتے ہیں۔

آلو بخارا

برسات کے موسم میں آلو بخارا جسم و جاں قلب و دماغ کی تسکین کے لیے مفید پھل مانا جاتا ہے۔ برسات کے موسم میں حبس اور گرمی سے برا حال ہو جائے تو ایسے میں چند آلو بخارے کھا لیے جائیں تو طبیعت سنبھل جاتی ہے۔ ٹھنڈے آلو بخارے جسم کی گرمی زائل کرتے ہیں دل و جگر کو قوت دیتے ہیں، مزاج کا چڑچڑاپن دور کرتے ہیں۔ گرمی کی وجہ سے سر میں درد ہو رہا ہو۔ بے چینی بڑھ جائے، متلی، قے، بدہضمی ہو، کچھ کھانے پینے کو دل نہ چاہے۔ قبض ہو، تو آلو بخارے کھانے سے طبیعت سنبھل جاتی ہے۔ جگر کی گرمی کی شکایت میں آلو بخارے کھائیں۔ بلڈ پریشر ہائی نہ ہو تو کالا نمک پیس کر ہلکا سا چھڑک کر کھانے سے جگر معدے کو تقویت ملے گی۔

کچھ لوگوں کو سر چکرانے کی شکایت ہوتی ہے۔ دیرینہ قبض رہتا ہے۔ کان بجتے ہیں۔ وہ ناشتہ میں روزانہ آلو بخارے کھائیں تو صحت ہو گی۔ حاملہ خواتین کی طبیعت کھانے کی طرف مائل نہیں ہوتی۔ وہ آلو بخارے کھائیں۔ بھوک لگے گی۔ ایک پاؤ آلو بخارے میں دو روٹیوں کے برابر طاقت ہوتی ہے۔ کمزوری ہو، بیماری سے صحت یاب ہوئے ہوں۔ تو آلو بخارے غذا میں شامل کرنے سے کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ پرانے طبیب کہتے تھے آلو بخارے کے موسم میں روزانہ چند دانے کھانے سے بیماریاں نزدیک نہیں آتیں۔ جب تک آلو بخارے دستیاب ہوں ان کو ضرور کھائیں تاکہ صحت برقرار رہے۔

مثانہ میں گرمی ہو، خون کی تیزابیت بڑھ جائے۔ پیٹ میں ہر وقت گیس کی شکایت رہے۔ قبض دور نہ ہوتا ہو۔ صبح اٹھ کر بدمزہ ڈکار آتے ہوں تو صبح کے وقت آلو بخارے کھانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ برسات میں گرمی کی شدت سے جسم میں خارش، کھجلی ہو جاتی ہے۔ ایسے میں دو مرتبہ دن میں آلو بخارے کھانے اور شربت عناب پینے سے فرق پڑ جاتا ہے۔ آلو بخارے کا مربہ اور جیم بھی بنتا ہے۔ سوکھے آلو بخارے کی میٹھی چٹنی خوش ذائقہ بھوک لگانے والی ہوتی ہے۔

جامن

برسات کے موسم میں پھوڑے پھنسی دانے

جلدی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ خون صاف کرنے کے لیے جامن اور نیم بہت مفید ہیں۔

سیاہی مائل اودے ننھے گھٹلی والے پھل کی غذائی اہمیت جامن کی شکل میں سامنے آتی ہے۔ اس کا گودا پھل دونوں ہی کارآمد ہیں۔ شوگر کے مریضوں کے لیے ایک اچھا تحفہ، اس کی گھٹلیاں بھی سکھا کر سارا سال کام آتی ہیں۔ انسانی جسم کے اندر گرمی، غیر ضروری حرارت کو جامن کنٹرول کرتا ہے۔ یہ خون بھی صاف کرتا ہے۔ گرم مزاج کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس کے اندر سائیڈک ایسڈ موجود ہے جو نہ صرف بھوک بڑھاتا ہے معدے اور آنتوں کو تقویت دیتا ہے۔ جلن اور خراش کو بھی دور کرتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے پیشاب جل کر سرخ رنگ کا آئے تو جامن کھانے سے آرام آتا ہے۔ قے، متلی، ہیضہ جیسی بیماری میں مفید بتایا جاتا ہے۔ جامن دھو کر کسی برتن میں ڈال کر معمولی سا نمک چھڑک کر خوب ہلا کر نرم کر کے کھانے چاہئیں اس طرح جامن کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ کچھ لوگ تھوڑی سی سونٹھ پیس کر رکھ لیتے ہیں۔ وہ بھی نمک کالی مرچ کے ساتھ جامنوں پر لگا کر کھاتے ہیں۔ جامن نہ صرف جسم کی کمزوری دبلے پن کو دور کرتا ہے بلکہ پیٹ درد میں بھی کام آتا ہے۔ جامن کی گھٹلی سکھا کر نمک کالی مرچ ملا کر منجن بنایا جائے، دانتوں کی اکثر بیماریوں میں مفید بتایا جاتا ہے۔

آڑو

آڑو ایک صحت بخش پھل ہے۔ ہماری جلد کو شاداب رکھتا ہے۔ سانس کی تکلیف، دمہ، ہائی بلڈ پریشر، گردے کے ورم، خون کی کمی، اعصابی کمزوری، تیزابیت وغیرہ میں شفا بخش ثابت ہوا ہے۔ آڑو کا جوس اور جیم بھی ملتا ہے۔ آڑو خواتین کے حسن کی بھرپور حفاظت کرتا ہے۔ اسے کھائیے بھی اور اسے لگائیے بھی۔ آڑو کا اسکرب اور ماسک جلد کو تازگی دیتا ہے۔ پیٹ میں کیڑے ہوں تو شام کے وقت تین چار آڑو کھانے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں۔ بھوک لگتی ہے۔ ہاضمہ اور معدہ ٹھیک رہتا ہے۔ آپ آڑو کی چاٹ بھی بنا کر کھا سکتے ہیں۔

❄

کدو

حسن افزا سبزی

مصباح شیخ

جسم کے فاسد مادوں کے فوری اخراج اور اندرونی انفیکشنز کو دور کرنے کے لیے کدو بہت مفید ہے۔ گرمیوں یا سردیوں میں سر چکرائے یا نیند نہ آئے تو اس کے موٹے چھلکوں سے پاؤں کے تلووں پر مالش کی جاتی ہے۔ کدو کے تیل کی مالش بھی نیند آور ہے۔ بجائے نیند آور ادویات کھانے کے نیند کے لیے قدرتی ذرائع سے مدد لینا نہایت مفید ہے۔

کدو کے بیج طاقتور اینٹی ایجنگ اینٹی اوکیڈینٹ پر مشتمل ہیں اس کے علاوہ اس سبزی میں وٹامن ای، سیلینیم اور دیگر ضروری قیمتی ایسڈ موجود ہیں جو جلد کی دیکھ بھال کے لیے موثر ترین سمجھے جاتے ہیں۔ جسم کی جلد کے مقابلے میں انسان کے چہرے کی جلد غذائی اجزاء کی کمی کو ظاہر کرنے والی پہلی جگہ ہوتی ہے۔ اس کے بیجوں میں شامل ضروری معدنیات اور وٹامنز جلد کی ساخت کو بہتر بنانے اور اسے نرم و ملائم اور چمکدار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ سیلینیم سخت کیمیائی اثرات اور جلد کے نشانات خاص کر مہاسوں کو ختم کرنے میں معاونت کرتا ہے۔

وٹامن اے اور ای نئے خلیوں کی نشو و نما مستحکم کرتا اور بڑھاتا ہے۔ جلد کو ہموار اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

کچھ کینسرز Oxidative تناؤ، آلودگی پھیلانے والے عناصر اور کارسینوجن کی وجہ سے لاحق ہوسکتے ہیں۔ کدو کے بیجوں میں منفرد اینٹی آکسیڈینٹ کا ملاپ اس قسم کے کینسر کے علاوہ بریسٹ اور پروسٹیٹ کینسر سے بھی محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ غرضیکہ ہڈیوں کی بیماریوں، سردرد، داڑھ کے درد اور گردے کے امراض میں یہ سبزی کارآمد اور پراثر ہے۔

کدو کا فیس ماسک

دو چائے کے چمچ کدو کی پیوری بنالیں، آدھا چمچ شہد، ایک چوتھائی چمچ گاڑھی بالائی یا براؤن شوگر (خشک جلد کے لیے) اور ایک چوتھائی چمچ سرکہ یا کرین بیری جوس (چکنی جلد کے لیے) ان تمام اجزاء کو باہم ملا کر انگلیوں کی مدد سے آنکھوں کے حصے کو چھوڑ کر پورے چہرے پر لگا لیں۔ پندرہ منٹ خشک ہونے دیں۔ اس کے بعد سادہ پانی سے چہرے کو دھولیں۔ چہرہ خشک کرنے کے لیے نرم و ملائم ٹشو یا تولیہ استعمال کریں۔ کھردرا کپڑا یا تولیہ استعمال نہ کریں۔

اسپائس فیشل

دو کھانے کے چمچ کدو کے ٹکڑے، آدھا چمچ شہد، آدھا چمچ دودھ اور ایک چوتھائی چمچ دار چینی پاؤڈر ان تمام اشیاء کو ملا کر اس کا پیسٹ بنالیں اور اسے صاف دھلے ہوئے چہرے پر پندرہ بیس منٹ تک لگا رہنے دیں اور پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ اس میں شامل انزائم اور وٹامنز جلد

بقیہ: صفحہ 144 پر ملاحظہ کیجیے

تربوز

پیاس میں تسکین دیتا ہے۔

تربوز خوش رنگ، خوش ذائقہ اور بہت مفید پھل ہے۔ موسم گرما کی کئی تکالیف کے خلاف ڈھال ثابت ہوا ہے۔ تربوز میں کئی وٹامن مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ وٹامنز کے علاوہ تربوز میں فولاد، فاسفورس، روغنی اجزاء، پوٹاشیم، نشاستہ، فائبر، سوڈیم اور کیلشیم بھی ہوتا ہے۔ تربوز میں گلوکوز وافر مقدار میں موجود ہے۔ اس لیے پانی میں گلوکوز ڈال کر پینے سے بہتر ہے کہ تربوز کھالیا جائے۔ اس میں نوے فیصد پانی ہوتا ہے۔ جس شخص کو پیاس بار بار لگتی ہو اس کے لیے تربوز نہ صرف پیاس کی تسکین کا باعث بنتا ہے بلکہ جسم کو توانائی اور فرحت بھی بخشتا ہے۔

تربوز اپنے شیریں ذائقے کی وجہ سے پوری دنیا میں ذوق و شوق سے کھایا جاتا ہے۔ کچی حالت میں اس کے گودے کا رنگ سفید ہوتا ہے اور پکنے کے بعد سرخ ہو جاتا ہے۔ تربوز میں موجود وٹامن اے جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔

اگر نظام ہضم درست نہ ہو تو سیاہ، سفید زیرہ اور نمک پیس کر رکھ لیں۔ تربوز کے ٹکڑوں پر چھڑک کر کھائیں اس طرح ناصرف تربوز مزید لذیذ ہو جاتا ہے بلکہ ہاضمے کی بہترین دوا بن جاتا ہے۔

تربوز قبض دور کرنے میں بھی معاون ثابت ہوا ہے۔ گردہ اور مثانہ کی گرمی، کئی بیماریوں کا سبب بنتی ہے اس کے لیے پکے ہوئے تربوز کے رس میں سکنجبین شامل کر کے پئیں۔ چند دن کے استعمال سے گردہ مثانہ میں پتھری بننے کے عمل کو بھی روکنے میں مفید پایا گیا ہے اور گردوں کی صفائی کر کے پتھری نکلنے میں بھی معاون ہے۔

تربوز ہائی بلڈ پریشر میں بھی مفید بتایا جاتا ہے تربوز کے رس میں ایک عدد لیموں کا رس ملا کر دن میں دو مرتبہ استعمال کریں۔ اس سے خون پتلا ہو گا اور دباؤ کم ہو گا اس سے بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے جبکہ لو بلڈ پریشر میں بھی یہ دل کو فرحت بخشتا ہے اور توانائی کے لیے گلوکوز فراہم کرتا ہے۔ تربوز کے رس میں انار کا شربت ملا کر پینے سے دل کی بے قاعدہ دھڑکن اور دل کی کمزوری میں بھی آرام آتا ہے۔

سر کا درد اگر گرمی سے ہو تو ایک گلاس تربوز کے رس میں تھوڑی سی مصری ملا کر پئیں۔

طوبیٰ دانش

تربوز خون کی کمی اور فساد خون میں بھی نہایت مفید بتایا جاتا ہے۔ یہ خون کے سرخ ذرات پیدا کرتا ہے اور چہرے کی پیلاہٹ اور نقاہت میں بھی مفید ہے۔ یرقان کے مریضوں،

حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے بھی مفید بتایا جاتا ہے۔

تربوز کا شربت بھی بنتا ہے۔ اس کے لیے سرخ پکے ہوئے تربوز کا رس نکالیے ایک کلو رس میں ایک کلو چینی شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں مناسب گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔ شربت تیار ہے دن میں دو سے تین مرتبہ پانی ملا کر استعمال کریں۔ یہ صفراوی بخار، پیاس اور گرمی کی شدت کو دور کرتا ہے۔

تربوز کے بیج بھی مفید ہوتے ہیں۔ تربوز کے بیج چھلکا اتار کر پانی میں گھوٹ کر پینا دل کے لیے مفید ہے اس کے علاوہ ان بیجوں سے بنی سردائی حرارت دور کرنے میں بھی نافع ہے۔

تربوز کے چھلکوں کی نہایت لذیذ ترکاری بنتی ہے۔ تربوز کے چھلکے لے کر ان کا سفید حصہ علیحدہ کر دیں اور ایک ایک انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز گھی میں لال کر کے اس میں نمک، مرچ، ہلدی، لہسن ملا کر بھون لیں اور پھر تربوز کے چھلکے ڈال کر تھوڑے سے پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکالیں۔ مزیدار ترکاری تیار ہے۔

تربوز کے چھلکے حسن کی حفاظت میں بھی معاون ثابت ہوتے ہیں۔ تربوز کے چھلکوں کو باریک پیس کر تھوڑا سا آٹا ملالیں۔ یہ آپ کی جلد کے لیے بہترین اسکرب ہے جو اس کو شگفتہ و چمکدار بناتا ہے۔

تربوز کے بیجوں کا لیپ باریک پیس کر پھٹے ہوئے ہونٹوں پر لگانے سے آرام آتا ہے۔ اس کے علاوہ تربوز کے جوس کو آئس کیوب کی شکل میں جما کر چہرے پر پھیرنے سے جلد کی حدت دور ہوتی ہے اور چہرے پر چمک بھی آتی ہے۔

تربوز کھانا کھانے کے فوری بعد نہیں کھانا چاہیے۔ اس سے بدہضمی اپھارہ اور دستوں کی شکایت ہو سکتی ہے۔ تربوز کھانا کھانے سے پہلے یا کھانے کے دو گھنٹے بعد کھانا مفید ہے۔ اس کے علاوہ جس روز تربوز کھائیں اس دن چاول کھانے سے پرہیز کریں۔

❋

بقیہ: کدو، حسن افزا سبزی

کے گرد و غبار اور مردہ خلیوں کو ہٹا کر اسے ٹائٹ نرم و ملائم اور لچکدار بنا دیتے ہیں۔

فیس اور باڈی اسکرب

گو کہ اب مارکیٹ میں تیار اسکرب بآسانی مل جاتے ہیں مگر تازہ اشیاء استعمال کرنے کا زیادہ فائدہ اپنی جگہ ہے۔ پانچ کھانے کے چمچ کدو کا گودا، تین کھانے کے چمچ براؤن شوگر، آدھا کپ کدو کے بیجوں کا تیل یا کدو کے پسے ہوئے بیج ملا کر پیسٹ بنالیں اور دو سے تین منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں پھر نرم ہاتھوں سے چہرہ دھولیں۔

اینٹی ایجنگ ماسک

پکے ہوئے کدو کو حسب ضرورت کاٹیں اور بلینڈ کرلیں۔ اب دو انڈوں کی زردی اور تھوڑا سا صندل کا تیل ڈال کر پیسٹ بنالیں۔ بیس منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں اور سادے پانی کے ساتھ چہرہ دھولیں۔

❋

آپ کا کچن

صحت اور خوبصورتی

کا ذریعہ ہے

کشور کنول

خوبصورت اور صحت مند جلد خوبصورتی کی سب سے نمایاں علامت ہے۔ اپنی جلد کو خوبصورت اور شاداب بنانے کے لیے آپ کو گھر سے باہر جا کر کاسمیٹکس خریدنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کے کچن میں ایسا خزانہ چھپا ہوا ہے جو آپ کی نکھری اور صحت مند جلد کا راز بن سکتا ہے۔

آیئے دیکھتے ہیں کہ آپ کے کچن میں ایسا کیا ہے جو آپ کو چند دنوں میں مزید خوبصورت بنا سکتا ہے۔

نائٹ کریم

چار عدد بادام لے کر ان کو چھیل لیں۔ ایک اخروٹ کی گری لے لیں۔ چند دانے مونگ پھلی لے کر ان سب کا باریک آمیزہ تیار کرلیں۔ اب اس میں چار چمچ بالائی، دو چمچ کھیرے کا رس، ایک چمچ عرق گلاب شامل کرلیں۔ ان سب کو اچھی طرح مکس کریں اور ایک بوتل میں رکھ لیں۔ روزانہ رات کو سونے سے قبل اس سے چہرے اور گردن پر مساج کریں۔ آنکھوں کے چاروں اطراف بھی لگائیں۔ اچھی طرح جلد میں جذب کریں پھر آدھے گھنٹے بعد ٹشو پیپر کی مدد سے نرمی سے صاف کرلیں۔

چھائیاں دور کرنے کے لیے

چہرے کی چھائیاں دور کرنے کے لیے سفید تلوں کو پیس لیں۔ ان کو بھینس کے دودھ میں ملا کر رکھ لیں۔ اس پیسٹ کو روز رات کو سوتے وقت چہرے پر لگائیں اور مساج کریں۔ صبح اٹھ کر کسی اچھے صابن سے منہ دھولیں۔

ہونٹوں کے لیے

ہونٹوں کی قدرتی سرخی کے لیے زعفران کو دودھ میں ملا کر ہونٹوں پر لگائیں۔ پانچ منٹ بعد دھولیں۔

لپ گلوس بھی آپ گھر میں بنا سکتی ہیں اس کے لیے آپ کو موم ایک بڑا چمچ، بادام، کھوپرے، اور بادام کا تیل پانچ بڑے چمچ، رتن جوت، اور ...ج آئل اور کوئی خوشبو ایک ایک چمچ کی ضرورت ہے۔ تیل گرم کرکے اس میں رتن

جوت ڈالیں۔ تیل کو اچھی طرح چھان لیں۔ اب ویکس ڈالیں اور دو ابال دیں اور اب اس میں خوشبو ملا لیں۔ اس کو ٹھنڈا کر کے بوتل میں رکھ لیں۔

مرجھائی ہوئی جلد کے لیے

اگر آپ کی جلد مرجھا رہی ہے تو سمندری نمک سے اپنی جلد کا مساج کریں۔ اس کے لیے پہلے جلد کو اچھی طرح سے نم کریں اس کے بعد دو چائے کے چمچ سمندری نمک لے کر اپنے چہرے کے ٹی زون ایریا پر لگا کر ہلکے ہاتھوں سے مساج کریں۔ آنکھوں کے گرد لگانے سے گریز کریں۔ دو منٹ بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیں۔ یہ عمل ہفتے میں ایک مرتبہ کریں۔

رنگت سرخ و سفید کرنے کے لیے زیتون کے تیل میں زعفران اور لیموں کا رس ملا کر روزانہ رات کو سوتے وقت اپنے چہرے پر لگائیں۔ صبح کسی اچھے صابن سے دھو لیں۔ کچھ دنوں میں فرق محسوس ہو گا۔

چنے کی دال دودھ میں بھگو لیں۔ جب دال میں سارا دودھ خشک ہو جائے تو دال کو پیس کر ابٹن بنا لیں۔ چہرے پر لگائیں خشک ہونے پر چہرہ دھو لیں۔ چہرہ شاداب اور پر رونق ہو جائے گا۔

اگر چہرے پر دانے نکلتے ہیں تو کالی مرچ باریک پیس کر چہرے پر لگائیں۔

اسکن فوڈ

اسکن فوڈ کے لیے آپ کو ضرورت ہے تین بڑے چمچ ویکس، آٹھ بڑے چمچ بادام کا تیل اور کوئی بھی مناسب اور معیاری پرفیوم آدھا چمچ، ویکس اور تیل کو ابال لیں۔ بعد میں اس میں چھ چمچ پانی ملا کر جوش دیں۔ پھر اس میں خوشبو ڈالیں۔ ٹھنڈا کر کے بوتل میں ڈال دیں۔

تھروٹ موئسچرائزنگ ماسک

کھانے کا ایک چمچ لینولین، کھانے کا ایک چمچ گلیسرین، کھانے کا ایک چمچ گندم کا جرم آئل، چائے کا ایک چمچ چھتہ کا موم، وٹامن اے اور ڈی کا ایک کیپسول (کیپسول کھول کر اس کا سفوف شامل کریں) اور چھ قطرے لیونڈر آئل۔

ان تمام اجزاء کو پگھلا کر ملا لیں۔ ڈبل بوائیلر میں رکھ کر گرم کریں اور ہلاتی جائیں یہاں تک کہ ان سب کا آمیزہ تیار ہو جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر بوتل میں بھر لیں اور فریج میں رکھیں۔

استعمال کرتے وقت تھوڑا سا پیسٹ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں میں لگا کر گردن پر نیچے سے اوپر کی طرف مساج کریں۔ ہفتہ میں دو مرتبہ دس منٹ کے لیے یہ عمل کریں۔

❄

دسترخوان

فلک ناز

لذیذ اور غذائیت سے بھرپور نت نئی ڈشز کی یہ ترکیبیں آپ کے دسترخوان کی رونق میں اضافہ کردیں گی۔

سحر و افطار اسپیشل

قیمہ بھرے پراٹھے

اشیاء: قیمہ ڈیڑھ پاؤ، دال ماش (چھلکے والی) آدھا پاؤ، آٹا و میدہ ایک ایک پاؤ، گھی ایک پاؤ، نمک و مرچ، حسب ضرورت، کالی مرچ حسب ضرورت، زیرا سیاہ حسب ضرورت، ہرا دھنیا، پودینہ حسب ضرورت، سبز مرچ پانچ یا چھ عدد۔

ترکیب: رات کو دال بھگو دیں۔ صبح اچھی طرح دھو کر چھلکا صاف کرکے پیس لیں۔ قیمہ بھی الگ پیس لیں۔ نمک مرچ پیس کر ہرا مسالہ کتر کر سب کو آپس میں ملالیں پھر میدہ و آٹے کو پانی یا دودھ میں اچھی طرح گوندھ کر نمک شامل کرلیں اور دال بھرے پراٹھے کی طرح پراٹھے تیار کرلیں۔ یہ بہت لذیذ ہوں گے۔

چنے کی دال کے پراٹھے

اشیاء: آٹا ایک پاؤ، دال چنا آدھا پاؤ، بڑی الائچی ایک عدد، گرم مسالہ ایک چھوٹا چمچ، نمک ایک چھوٹا چمچ، سبز مرچ چھ عدد، ہرا دھنیا چند پتے، سرخ مرچ نصف چھوٹا چمچ، گھی آدھا پاؤ۔

ترکیب: دال چنا صاف کرکے رات کو بھگو دیجیے۔ صبح کو پانی نکال دیجیے۔ پتیلی میں دال، نمک، مرچ، سبز مرچ، گرم مسالہ، بڑی الائچی اور ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ دال گل جائے تو مسالے سمیت باریک پیس کر چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنالیں۔ آٹا چھان کر مکئی کے دانے کے برابر نمک ڈال کر گوندھ لیجیے۔ پندرہ منٹ کے بعد آٹے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنالیجیے۔ بیلن سے یہ دو پیڑوں کے درمیان ایک ٹکیاں چنے کی دال کی رکھ کر بیلن سے روٹی کے برابر بیل لیجیے۔ توا گرم کرکے ذرا سا گھی لگا کر پراٹھا ڈال دیجیے۔ آنچ ہلکی رکھیں ورنہ کراراپن نہیں آئے گا۔ دونوں طرف سے بادامی کرکے اتار لیجیے۔ ثابت چنوں یا دہی کے ساتھ پیش کریں۔

انڈے کے میٹھے پراٹھے

اشیاء: انڈے چار عدد، آٹا ایک پاؤ، نمک نصف چھوٹا چمچ، چینی 150 گرام، گھی 150 گرام۔

ترکیب: آٹا چھان کر نمک ملا کر گوندھ لیجیے۔ انڈے توڑ کر ان میں چینی اچھی طرح سے حل کرکے فرائی پین

میں گھی گرم کرکے تین میٹھے آملیٹ بنا لیجیے۔ مگران کو سرخ مت کریں۔ نرم ہی اتارلیں۔ اگر ٹوٹ جائیں تو بھی کوئی بات نہیں۔ اب آٹے کے چھ پیڑے بنا لیجیے۔ بیلن سے پہلے دو پیڑے باری باری درمیانے سائز میں بیل لیجیے۔ اب ایک پیڑے والی روٹی پر انڈے کا ایک تہائی حصہ رکھ کر چمچ سے برابر کرکے دوسری بیلی ہوئی روٹی اوپر سے ڈال کر کنارے برابر کر دیجیے۔ توے پر تھوڑا تھوڑا گھی ڈال کر پراٹھے کی طرح پکالیں۔ بہت مزے دار پراٹھے ناشتے کے لیے تیار ہوگئے۔

باقرخانی

اشیاء: میدہ ایک کلو، دودھ دو کلو، گھی تین پاؤ، نمک 24 گرام یا حسب ذائقہ، ملائی پاؤ بھر، بادام 150 گرام، دہی آدھا پاؤ، چھوٹی الائچی تین گرام، میدہ ایک پاؤ۔

ترکیب: دودھ کو جوش دے کر ٹھنڈا کیجیے۔ پھر اس میں نمک و ملائی ڈال کر میدہ گوندھیے اور علیحدہ رکھ دیجیے۔ پھر پاؤ بھر میدہ دہی سے گوندھ کر اس میں الائچی اور بادام پیس کر ملا دیجیے۔ جب خمیر تیار ہوجائے تو گوندھے ہوئے آٹے میں ملا کر دم دیجیے اور پیڑے بنا کر کسی برتن میں پھیلا لیجیے اور دونوں طرف گھی لگا کر پراٹھے کی طرح چھری سے کاٹ کر تہہ کر لیجیے اور برتن، رومال سے ڈھانک کر چھوڑ دیجیے۔ تھوڑی دیر بعد پھر یہی عمل کیجیے۔ تین سے چار مرتبہ ایسا کرنے سے سارا گھی مل جائے تو روٹیاں پکائیے اور الٹے توؤں میں نیچے اوپر کی نرم آگ سے پکائیے اور دودھ کا چھینٹا دیتی جائیے۔

آلو اور قیمے کی پوریاں

اشیاء: میدہ آدھا کلو، قیمہ ایک پاؤ، آلو ایک پاؤ، گرم مسالہ آدھا چائے کا چمچ، مرچ سرخ آدھا چائے کا چمچ، پیاز ایک چھٹانک۔

ترکیب: قیمے میں تمام پیاز اور باقی مسالہ آدھا آدھا ڈال کر ابال لیں اور آلو چھیل کر انہیں پیس کر مسالہ ان میں ملا دیجیے اور انہیں باریک کر لیجیے۔ قیمے کو علیحدہ پیسے اور گندھے ہوئے میدے کے پیڑے بنا کر دونوں چیزیں تھوڑی تھوڑی رکھ کر پوریاں بنائیے۔ گرم گرم کھائیے۔ نہایت لذیذ ہوں گی۔

ملی جلی سبزیوں کے پکوڑے

اشیاء: آلو حسب ضرورت، گوبھی حسب ضرورت، بینگن حسب ضرورت، بیسن ایک پاؤ، نمک، مرچ حسب ضرورت، پیاز، دھنیہ اور پودینہ حسب ذائقہ۔

ترکیب: آلو، بینگن، پھول گوبھی وغیرہ کاٹ کر چھوٹے چھوٹے گول ٹکڑے کریں۔ تھوڑی سی پیاز بھی کاٹ لیں۔ سبز دھنیہ، پودینہ، سبز مرچیں اور مزید جو سبزیاں موجود ہوں، انہیں کاٹ لیں، ان میں نمک اور پسی مرچیں ملائیں۔

بیسن اس طرح گھولیں کہ سبزیوں پر ہلکا سا پلستر ہوجائے۔ اب ان سبزیوں کے پکوڑے تل لیں اور اپنی پسندیدہ چٹنی کے ساتھ کھائیں۔

مونگ کے بڑے

اشیاء: دال مونگ آدھا کلو، لہسن آدھی گٹھی، ادرک بارہ گرام، دھنیا چھ گرام، پیاز ایک عدد، مرچ چھ گرام، نمک حسب پسند۔

ترکیب: مونگ کی دال رات کو بھگو دیں۔ صبح صاف کرکے باریک پیس لیں۔ پھر اس میں مسالہ پیس کر اور پیاز کتر کر شامل کیجیے اور چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنا کر کڑھائی میں گھی ڈال کر تلیے۔

دہی کی پھلکیاں

اشیاء: مرچ، نمک بقدر ضرورت، لہسن بقدر ضرورت، دہی ایک کلو، بیسن ایک پاؤ۔

ترکیب: دہی کے علاوہ سب چیزیں بیسن میں ملا کر گوندھیے اور تل لیجیے۔ پھر لہسن کے پانی میں ڈال کر دہی ڈالیے۔ مگر پہلے دہی کو اچھی طرح پھینٹ لینا چاہیے۔

❄

آپ کی صحت سے متعلق

طبی مشورے

خون کی کمی

(Anemia)

جسم میں خون کی مقدار کم ہو جانے کو عربی میں "قلت الدم" اور انگریزی میں "انیمیا" کہتے ہیں۔

قلت خون، انسانی جسم کو متاثر کرنے والی عام عوامل میں سب سے اہم ہے۔ یہ دراصل خون کے سرخ ذرات اور اسے رنگ عطا کرنے والے مادے کی "کمی" کا اظہار ہے۔

ہماری شریانوں اور وریدوں میں دوڑنے والا خون درحقیقت زندہ ٹشوز (Tissues) ہوتے ہیں۔ ان میں سے نصف تعداد ان سرخ ذرات (R.B.Cs) پر مشتمل ہوتی ہے جو ٹشوز کو آکسیجن فراہم کرتے ہیں۔ ایک متوسط جسم کے آدمی کی ہڈیوں کا گودا روزانہ تقریباً ایک ٹریلین (دس ہزار ملین)، نئے بلڈ سیلز (Cells) کو پیدا کرتا ہے۔ ان سیلوں کی پیداوار کے لیے مطلوبہ خام مواد، آئرن پروٹینز اور وٹامنز (بالخصوص فولک ایسڈ اور B12 ہوتی ہے۔ خون کو سرخ رنگ دینے والا مادہ ہیموگلوبن ہے۔ یہ، دراصل پروٹین ہے جو آرگینگ آئرن کمپاؤنڈ "ہیم" (Heme) پر مشتمل ہوتی ہے جبکہ گلوبن، بھی پروٹین ہے جو سلفر کی حامل ہوتی ہے اور ایک مالیکیول کا 96 فیصد حصہ اسی پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس طرح ہیموگلوبن کی تشکیل کا انحصار آئرن اور پروٹین کی مناسب مقدار کی فراہمی پر ہے۔ سرخ ذرات کا عرصہ حیات تقریباً 120 دن ہوتا ہے۔ یہ روزانہ تباہ ہوتے ہیں اور ان کی جگہ پر نئے ذرات پیدا ہونے کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ ہر شخص کے جسم میں 100 فیصد ہیموگلوبن یا اس کے ہر 100 سی سی خون میں تقریباً پندرہ ہیموگلوبن کی مقدار موجود ہونی چاہیے۔ ہیموگلوبن کی مقدار میں کمی کو قلت خون (یا Anemia) کہا جاتا ہے۔

حکیم عاطف اسمعیل

ہم جو کچھ غذا کھاتے ہیں، وہ ہضم کے تمام مراحل طے کرتی ہوئی آنتوں میں پہنچتی ہے۔ وہاں

سے باریک رگوں کے ذریعے جگر میں منتقل ہو جاتی ہے۔ جگر، ہضم شدہ غذا میں سے اضافی اجزا اپنے پاس جمع کرلیتا ہے اور جو کمی ہوتی ہے وہ اپنے پاس سے شامل کر کے غذا کو خون میں تبدیل کر دیتا ہے۔ جسم میں جو اعضا خون بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں وہ جگر، تلی اور ہڈیوں کا گودا ہیں۔ ہمارے جسم کا کوئی اک بال بلکہ خلیہ، خون کے بغیر اپنا کام نہیں کرسکتا۔ خون جسم میں قوت و حرارت قائم رکھتا ہے۔ جسم کے مختلف اعضا کو مختلف درجہء حرارت کی ضرورت ہوتی ہے اور جس حصے کو جس قدر حرارت کی ضرورت ہوتی ہے، اتنی ہی زیادہ مقدار میں خون وہاں پہنچتا ہے۔ ہنگامی حالت میں جسم کو سردی اور گردش میں کمی بیشی سے جسم کے عضو کے درجہ حرارت کو اعتدال پر لے آتا ہے۔

اقسام

قلت خون کی بنیای طور پر دو قسمیں ہیں:

قلت خون ابتدائی۔

قلت خون ثانوی۔

قلت خون ابتدائی کو مزید دو قسموں میں تقسیم کیا گیا ہے:

مرض اخضر (کلوروسس، گرین سک نیس)۔

قلت الدم موذی۔

قلت خون ابتدائی

اس مرض میں خون کے سرخ ذرات اور سرخی خون (ہیموگلوبن) دونوں میں کمی ہو جاتی ہے لیکن سرخی خون میں کمی کا تناسب زیادہ ہوتا ہے۔ مریض کی رنگت زردی مائل سبز ہو جاتی ہے۔ اسی مناسبت سے اس مرض کا نام "مرض اخضریا" "گرین سک نیس" رکھا گیا ہے۔

قلت الدم موذی

یہ مرض بہت تیزی سے بڑھتا ہے اور اکثر مہلک ثابت ہوتا ہے۔ خون کے اندر کچھ زہریلے مادوں کے پیدا ہو جانے کی وجہ سے خون کے سرخ ذرات تیزی سے کم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ قلب کے عضلات اور جگر کی ساخت چربی میں تبدیل ہونے لگتی ہے اور کسی بھی حصہ جسم سے خون جاری ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

قلت خون ثانوی کے اسباب

اسے سیکنڈری انیمیا بھی کہا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر زیادہ خون خارج ہو جانے کی وجہ سے ہوتا ہے مثلاً کوئی زخم ہو جائے، چوٹ لگ جائے، نکسیر پھوٹنے لگے، بواسیری مسوں سے یا آنتوں سے خون خارج ہو جائے۔ ایام کی زیادتی یا بچے کی ولادت کے بعد زیادہ جریان خون ہونا بھی اس کے اسباب میں شامل ہے۔ یہاں یہ بات بھی ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ جسم سے ایک بار زیادہ مقدار میں خون بہنا اتنا مضر نہیں ہے جتنا کہ تھوڑی مقدار میں بار بار اور لمبے عرصے تک خون کا خارج ہونا قلت خون پیدا کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

مکانات میں روشنی اور ہوا کا گزر نہ ہونا، ملیریا بخار کا بار بار آنا، ناقص و ناکافی غذا کا استعمال، ہاضمے کی خرابی اور قبض کا رہنا، دماغی و جسمانی محنت کی زیادتی، غمزدہ رہنا، جنسی بے راہ روی بھی قلت خون پیدا کرنے کے اہم اسباب ہیں۔ بعض امراض کے نتیجے

میں بھی قلت خون پیدا ہو جاتی ہے مثلاً سل و دق، سرطان، جگر، تلی اور گردوں کے امراض۔

علامات

قلت خون میں مریض کمزور ہو جاتا ہے، جلد کی رنگت پھیکی اور زردی مائل سفید ہو جاتی ہے۔ ہونٹوں اور مسوڑھوں کا اگر معائنہ کیا جائے تو وہ بھی زردی مائل سفید ہو جاتے ہیں۔ چہرے پر ورم محسوس ہوتا ہے۔ آنکھوں کا سفید حصہ نیلگوں ہو جاتا ہے۔ جسم کا گوشت نرم اور ڈھیلا ہو جاتا ہے، ناخن سفید نظر آتے ہیں۔ ہاتھ و پیر سرد رہتے ہیں۔ اختلاج پیدا ہو جاتا ہے اور چلنے پھرنے سے سانس پھولتا ہے، کبھی کبھی بے ہوشی بھی طاری ہو جاتی ہے۔ کان بجنے لگتے ہیں، چکر آتے ہیں، کام کاج کرنے کو بالکل جی نہیں چاہتا۔ مریض تیز آواز اور تیز روشنی برداشت نہیں کر سکتا۔ خواتین میں ایام کم ہو جاتے ہیں یا بالکل بند ہو جاتے ہیں اور سیلان الرحم کی شکایت ہو جاتی ہے۔

احتیاط

قلت خون کی تمام اقسام میں مریض کے فعل ہضم کو درست کرنا اور قبض رفع کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی اسے صاف اور کھلی ہوا میں رکھا جائے۔ اگر ممکن ہو تو کسی پہاڑی مقام پر بھیج دیا جائے۔ اگر امراض اس کا سبب بن رہے ہوں تو پہلے ان کا علاج ضروری ہوتا ہے۔ غذا ہلکی اور مقوی دیں۔ مثلاً نیم برشت (ہاف فرائی) انڈا، دودھ، بالائی، لسی، پھل، سبز ترکاریاں خصوصاً ہرے پتوں والی سبزیاں، مریض خوش و خرم رہے اور فکر و تردد کو قریب نہ آنے دیں۔

قلت خون کے لیے مفردات کے چند نسخے تحریر کیے جا رہے ہیں۔

بکرے کی کلیجی ایک پاؤ لے کر اس کا باریک قیمہ کیا جائے، اس میں لیموں کا رس اور نمک مرچ ملا کر کچا ہی روزانہ کھلائی جائے۔ اگر مریض اسے ہضم نہ کر سکے تو کلیجی کو ایک بھاپ دے کر اس کا رس نکال لیا جائے اور اس میں ایک لیموں کا رس، نمک اور سیاہ مرچ ملا کر پلایا جائے۔

چقندر کا رس، انیمیا سے صحت یابی کے لیے بہت مفید پایا گیا ہے کیونکہ اس میں پوٹاشیم، کیلشیم، سلفر، آئیوڈین، آئرن، کاپر، کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز، فیٹس، وٹامن B1، B2 نیاسین B6، C اور P کی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔ اپنے اندر آئرن کی اچھی مقدار رکھنے کی وجہ سے چقندر کا رس، خون کے سرخ ذرات (R.B.Cs) پیدا بھی کرتا ہے اور انہیں نئے سرے سے فعال بھی بناتا ہے۔ جسم کو تازہ آکسیجن بھی فراہم کرتا ہے۔

روزانہ صبح نہار منہ دو اونس چقندر کے رس میں ذرا سی کالی مرچ ڈال کر پئیں کم از کم اکیس روز تک اس کے علاوہ جن غذاؤں میں فولاد موجود ہے ان میں اناج کی بھوسی، بغیر چھلی دالیں، مٹھا (لسی)، سیب، انار، امرود شامل ہیں تاہم فولاد کی بڑی مقدار کھجور میں موجود ہے۔

یہی وجہ ہے کہ کھجور کو بلڈ بینک کے نام سے پکارا گیا ہے۔ کینو، لوکاٹ، انگور اور آم میں بھی فولاد پایا جاتا ہے۔

❄

گھر کا معالج

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں بھی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفاخانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

شدید گرمی کے موسم میں بہت سے لوگوں کو مختلف کاموں کے لیے نا صرف گھر سے باہر نکلنا پڑتا ہے بلکہ دیر تک کھلی دھوپ تلے بھی رہنا پڑتا ہے۔ ایسے میں گرمی تو لگتی ہے اور گرمی دانے بھی تنگ کرتے ہیں لیکن زیادہ دیر دھوپ میں کام کرنے یا چلنے پھرنے سے اور بھی کئی طرح کے خطرات انسان کو لاحق ہو سکتے ہیں جن میں ایک سنگین خطرہ ہیٹ اسٹروک یا لو لگنے کا ہے۔

شدید گرمی میں زیادہ دیر کام کرنے یا چلنے پھرنے سے ممکن ہے کہ جسم میں گرمی کو کنٹرول کرنے والے نظام میں خرابی ہو جائے۔ اس کا نتیجہ جسم کے غیر معمولی طور پر گرم ہو جانے کی صورت میں نکلتا ہے۔

خاص طور پر مرطوب آب و ہوا میں لو لگنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، کیونکہ ایسے موسم میں پسینے کی زیادتی سے جسم میں خود کو ٹھنڈا رکھنے کا نظام بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ جن لوگوں میں پسینہ پیدا کرنے والے غدود میں کوئی خرابی واقع ہو انہیں بھی لو لگ

سکتی ہے۔ اسی طرح تیز دھوپ میں مشقت طلب کام، غیر موافق اور غیر مناسب لباس اور زیادہ کھا لینے کی وجہ سے بھی لو کا حملہ ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

درج ذیل چند مفید نسخے دیے جا رہے ہیں جو لو سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوسکتے ہیں۔

❁.... جس کسی کو گرمی، یا لو لگ جائے، حلق اور زبان خشک ہونے لگے، ماتھے، ہاتھ پاؤں سے پسینہ چھوٹنے لگے، دل گھبراجائے، اور بار بار پیاس لگے۔ تو ایسی حالت میں مریض کو کیری کی چھاچھ پلائیں۔ ایک بڑی سی کیری ابالیں، یا سینک لیں، پھر اسے ٹھنڈے پانی میں کچھ دیر کے لیے رکھ دیں، اور چھلکے اتارلیں، اس کے گودے میں گڑ، زیرہ، دھنیا، نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر اسے اچھی طرح مکس کرلیں، اور ضرورت کے مطابق پانی ملاکر ایک ایک کپ دن میں تین مرتبہ پلائیں۔

❁.... لو لگنے پر کیری کی چھاچھ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

❁.... لو لگنے پر پیاز کے رس کی کنپٹیوں اور سینے پر مالش کرنے اور رس پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

❁.... گرمیوں میں پیاز دو مرتبہ روزانہ کھانے سے لو لگنے کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔ جب بھی کھانا کھائیں تو اس کے ساتھ پیاز کھائیں۔

❁.... چلچلاتی دھوپ سے بچنا ہو، تو گھر سے باہر نکلنے سے پہلے منہ میں ایک الائچی رکھ لیں۔ یہ تدبیر خلیج کے ممالک میں بے حد مقبول ہے۔

زیادہ تر عرب تیز دھوپ سے بچنے کے لیے الائچی کھاتے ہیں۔

❁.... لو سے بچنے کے لیے دھنیے کے پانی میں چینی ملا کر پینا بھی مفید بتایا جاتا ہے۔

❁.... تلسی کے پتوں کا رس چینی میں ملاکر پینے سے لو لگنے میں فائدہ ہوتا ہے۔

❁.... ایک گلاس پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر حسب ذائقہ پسی ہوئی مصری ڈال کر پئیں، تو لو کا اثر کم ہوجائے گا۔

❁.... لو سے بچنے کے لیے شہتوت کھائیں۔

❁.... لو لگنے پر پختہ املی کے گودے کو ہاتھوں اور پاؤں کے تلوؤں پر ملنے سے لو کا اثر دور ہوتا ہے۔

گرمیوں میں املی کا پانی پینا مفید بتایا جاتا ہے۔ املی کو بھگو کر اس کا پانی پینے سے گرمی میں لو نہیں لگتی۔

❁.... گرمیوں میں بار بار پانی پینے سے لو نہیں لگتی۔

احتیاط

❁.... دن بھر میں کم از کم آٹھ سے دس گلاس پانی پئیں۔

❀.... دن میں کم از کم پانچ مرتبہ تازہ پھل اور کچی سبزیاں کھائیں۔

ان میں بھی پانی کا تناسب پکے ہوئے کھانوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔

❀.... چائے، کافی Coffee، کولا پینے سے پرہیز کریں کیونکہ یہ پیشاب آور ہوتے ہیں جس کی وجہ سے جسم غیر ضروری تیزی کے ساتھ پانی کا اخراج کرتا ہے۔

❀.... کم درجہ حرارت میں رہنے کی کوشش کریں۔

❀.... گرمی اور تیز دھوپ میں مشقت کے کام کرنے سے بچیں۔ پھر بھی اگر کام کرنا ہو تو وقتاً فوقتاً پانی پیتے رہے۔

❀.... پانی میں کبھی کبھی نمک گھول کر پینے کا بھی معمول بنالیں۔

لو لگنے کی علامات میں چکر آتے ہیں۔ قے بھی ہو سکتی ہے۔ کمزوری محسوس ہوتی ہے اور مریض پر بے ہوشی بھی طاری ہو سکتی ہے۔ لو لگنے کے آغاز میں پسینہ آنا کم یا بالکل ہی بند ہو جاتا ہے۔ جلد گرم، خشک اور کھردری ہو جاتی ہے۔

سانس بے قاعدہ اور نبض تیز اور کمزوری ہو جاتی ہے۔ کیفیت زیادہ سنگین ہو جائے تو جسم کا درجہ حرارت غیر معمولی تیزی سے بڑھتا ہے اور اگر مریض کو بروقت علاج فراہم نہ کیا جائے تو وہ بے ہوش ہو سکتا ہے۔ لو لگنے کی علامات ظاہر ہونے پر فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔

❀

قطار میں کھڑا ہو کر بل جمع کروانے والا صدر

حکمرانی اور جاہ و جلال کو عام طور پر لازم و ملزوم سمجھا جاتا ہے لیکن یوراگوئے کے حال ہی میں سبکدوش ہونے والے صدر ہوزے موجیکا کے بارے میں یہ بات مشہور ہے کہ وہ اس حد تک سادگی پسند ہیں کہ انسان متاثر ہوئے بغیر رہ نہیں سکتا۔ ہوزے موجیکا پانچ سال تک یوروگوائے کے صدر رہے ہیں اور ان کے دور میں یہ چھوٹا سا ملک اپنے بڑے بڑے ہمسایوں سے کہیں آگے نکل گیا ہے۔ جب یوروگوائے کی معیشت مضبوط سے مضبوط تر ہو رہی تھی تو اس کا صدر صدارتی محل میں نہیں رہتا تھا بلکہ دارالحکومت کے نواح میں چھوٹے سے ایک منزلہ مکان میں رہائش پذیر تھا۔ اس کے آگے پیچھے درجنوں گاڑیوں کا قافلہ نہیں ہوتا تھا بلکہ وہ اپنی انتہائی پرانی فوکسی کار میں سفر کرتا تھا۔ ہوزے کے بارے میں ان کا سارا ملک جانتا ہے کہ وہ اپنے یوٹیلیٹی بل ادا کرنے کے لیے بھی سرکاری ملازم کا استعمال نہیں کرتے تھے بلکہ ہر ماہ اپنے گھر سے پیدل نکلتے اور قریبی بینک میں جا کر قطار میں کھڑے ہوتے اور بل جمع کرواتے۔

اشرف باجی کے ٹوٹکے

ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔

محترمہ اشرف سلطانہ برسہا برس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کوالیفائیڈ طبیبہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجئے۔

لیموں کا رس

تازہ لیموں سے زیادہ سے زیادہ رس حاصل کرنے کے لیے انہیں فریج سے نکال کر کچھ دیر کے لیے کمرے کے درجہ حرارت میں رکھیں اور پھر ہتھیلیوں سے نرم کرنے کے بعد نچوڑلیں۔

سخت شکر

شکر اگر جم گئی ہو یعنی سخت ہو جائے، تو اسے نرم کرنے کے لیے اس میں سیب کا ایک ٹکڑا رکھ دیں۔

مکئی کی قدرتی مٹھاس

بھٹے ابالتے وقت اس میں ایک چٹکی چینی ڈال دیں۔ اس سے مکئی کی قدرتی مٹھاس زیادہ حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔

آئینہ چمکائیے

آئینہ صاف کرنے کے لیے ایئر فریشنر استعمال کریں۔ نہ صرف عمدہ کارکردگی دکھاتا ہے بلکہ چمک کے ساتھ خوشبو اور مہک بھی آتی ہے۔

پھانس چبھ جائے

اگر خدانخواستہ پھانس چبھ جائے، تو موچنے یا سوئی تک رسائی سے پہلے اسکاچ ٹیپ تلاش کریں۔ پھانس کے اوپر ٹیپ لگادیں اور اسے کھینچ لیں۔

سبزی تازہ رکھیں

گوبھی یا بند گوبھی کو اگر فریج میں رکھنا ہو، تو اسے المونیم فوائل میں لپیٹ کر رکھیں۔ اس طرح یہ ہفتوں تک تازہ رہ سکتی ہے۔

شیشے کی اشیاء

چھوٹی بوتل یا شیشے کے مرتبان کی تہہ میں لگے ہوئے دھبے مٹانے کے لیے اس میں پانی بھریں اور تھوڑی سی ٹاٹری ڈال دیں۔

پندرہ منٹ بعد بوتل ہلائیں دھبے غائب ہوجائیں گے۔

کپڑے سفید اور چمکدار

سفید کپڑوں کو دھوتے وقت پانی میں لیموں نچوڑ لیا جائے تو کپڑے مزید صاف اور سفید ہوجاتے ہیں۔

کپڑوں کو کھنگالتے وقت پانی میں سرکہ ڈالنے سے کپڑوں کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

سفید ریشمی کپڑے اگر پیلے ہوجائیں تو نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر دھویا جائے اور سائے میں سکھایا جائے پیلاہٹ ختم ہوجاتی ہے۔

سالن میں نمک

کبھی کبھی سالن میں نمک یا مرچیں تیز ہوجاتی ہیں۔ ان کی تیزی کم کرنے کے لیے سالن میں ٹماٹر یا دہی ڈال دیں۔ مرچیں کم کرنے کے لیے لیموں بھی نچوڑ سکتی ہیں۔

مرچیں محفوظ کریں

پسی مرچ کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنے کے لیے جس برتن میں مرچوں کو رکھا گیا ہو اس میں ہینگ کا ایک ٹکڑا ڈال دیں۔ مرچیں خراب نہیں ہوں گی۔

بسکٹ تازہ رہیں۔

بسکٹ پیکنگ کھولنے کے چند گھنٹوں بعد نرم ہوجاتے ہیں، کرکراپن ختم ہوجاتا ہے۔ پیکنگ کھولنے کے بعد جس برتن میں ان کو رکھیں اس برتن کے نچلے حصے میں اگر بلاٹنگ پیپر رکھ دیں تو طویل مدت تک بسکٹ تازہ اور کرکرے رہیں گے اور ان کا مزہ بھی تبدیل نہ ہوگا۔

انڈے

اگر انڈوں کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنا ہو تو ایک کڑھائی میں ٹھنڈا پانی ڈالیں جس میں کہ نصف انڈے ڈوب جائیں اور اس پانی میں تھوڑا سا نمک ملائیں۔ اس طریقہ کار سے طویل مدت تک انڈے استعمال کے قابل رہیں گے۔

گرائینڈر

مکسر گرائینڈر کے بلیڈ کو ہمیشہ تیز رکھنے کے لیے وقتاً فوقتاً اس میں نمک ڈال کر پیسیں تاکہ بلیڈ تیز رہ سکے۔

سیب کے نشانات

اکثر سیب کاٹنے کے بعد کٹے ہوئے حصے پر سرخ رنگ آجاتا ہے جس کی وجہ سے سیب ناقص نظر آتے ہیں کٹے ہوئے حصے پر ہلکا سا لیموں کا رس لگانے سے سیب خراب نہیں ہوں گے۔

کچن کو حشرات سے محفوظ کریں

اگر کچن میں چھپکلیاں ہوں تو انہیں باہر نکالنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ مور کا ایک پر کچن میں لگا دیں اس سے چھپکلیاں و دیگر حشرات واپس نہیں آئیں گے۔

جسم کے عجائبات

انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

"جسم کے عجائبات" کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جارہی ہے۔

محمد علی سید

میں کس قدر کام کرتا ہوں، اس کا کسی حد تک اندازہ آپ اس حقیقت سے کر سکتے ہیں کہ میں دوڑ میں حصہ لینے والے کسی عالمی چیمپئن کے پٹھوں کی نسبت دوگنا کام روزانہ کرتا ہوں۔ دوڑ میں حصہ لینے والے نوجوان کے پٹھے اگر میری رفتار سے ہم آہنگ ہو کر کام کرنے لگیں تو شاید چند منٹوں میں کسی جیلی کی مانند لجلجے اور بے جان ہو کر رہ جائیں۔

(گزشتہ سے پیوستہ)

چالیس پینتالیس سال کے آدمی کا نارمل بلڈ پریشر کم و بیش 90 اور 140 ہوتا ہے۔ 140 اس پریشر یا دباؤ کو کہا جاتا ہے جس طاقت سے میں خود کو سکیڑ کر خون پمپ کرتا ہوں اسے اوپر کا پریشر (Systolic) کہا جاتا ہے۔ نوے وہ دباؤ ہے جس وقت میں دھڑکنوں کے درمیان آرام کرتا ہوں۔

یہ دباؤ جسے نیچے کا پریشر (Diastolic) کہا جاتا ہے۔ بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ اس کے بڑھنے کا مطلب میرے آرام کرنے کے وقت میں کمی ہے۔ یہ جتنا بڑھے گا، میں اتنا ہی کم آرام کر سکوں گا۔ مناسب آرام کے بغیر تو فولاد کی بنی ہوئی مشینیں تک ناکارہ ہو جاتی ہیں! میں تو محض گوشت کا ایک چھوٹا سا لوتھڑا ہوں۔ آپ کو یہ بھی بتادوں کہ بلڈ پریشر کوئی بیماری نہیں اس کا معمول سے کم یا زیادہ ہونا بیماری ہے۔

بلڈ پریشر کا بڑھنا خطرناک بیماری ضرور ہے لیکن اس سے محفوظ رہنے کے اسباب بھی اللہ نے آپ ہی کو دے رکھے ہیں۔ اگر آپ بعض ہدایات پر

عمل کریں تو اس کے نقصانات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔اس کے لیے سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ چربی کے اضافی بوجھ سے نجات حاصل کریں۔ وزن کم ہوتے ہی آپ کا بلڈ پریشر اعتدال پر آجائے گا۔

بلڈ پریشر میں اضافے کا ایک سبب سگریٹ نوشی بھی ہے۔ اگر آپ دن میں بیس سگریٹ پیتے ہیں تو ہر چوبیس گھنٹے کے بعد چالیس سے ساٹھ ملی گرام نکوٹین آپ کے خون میں شامل ہوتی رہتی ہے۔ یہ زہریلا مادہ خون کی نالیوں میں جمع ہونے لگتا ہے۔ نالیوں کے تنگ ہونے کی وجہ سے مجھے اپنے دباؤ(پریشر) میں اضافہ کرنا پڑتا ہے۔ دباؤ بڑھانے کے لیے مجھے زیادہ طاقت سے دھڑکنا پڑتا ہے۔ میری نارمل رفتار 72 فی منٹ ہے جو بڑھ کر 80 فی منٹ ہو جاتی ہے۔

ایک بہت اذیت ناک بیماری گنگرین، کا ایک سبب سگریٹ نوشی بھی ہے۔ اس بیماری میں ہاتھوں اور پیروں کی انگلیاں گلنے سڑنے لگتی ہیں۔ ان کا آخری علاج صرف آپریشن ہے۔ آپریشن کر کے ہاتھ پیروں کے متاثرہ حصے کاٹ دیے جاتے ہیں تا کہ باقی حصوں کو بیماری سے بچایا جاسکے۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ ہاتھوں پیروں میں موجود ننھی منی خون کی نالیاں بند ہو جاتی ہیں اور وہاں خون نہیں پہنچ پاتا۔

تمباکو نوشی کرنے والے اکثر افراد یہ سوچتے ہیں کہ اب سگریٹ چھوڑنے سے کیا حاصل، جو نقصان ہونا تھا وہ تو ہو چکا۔ یہ ایک منفی سوچ ہے۔ اگر آپ آج بھی سگریٹ نوشی ترک کر دیں تو اب بھی زندگی خوشگوار ہو سکتی ہے۔

جب آپ آرام کرتے ہیں تو میں آرام کرتا ہوں اس لیے دن بھر کی مصروفیت کے دوران اگر کسی وقت دس منٹ کے لیے آپ ہلکی سی نیند لے لیں یا ساکت ہو کر لیٹے رہیں تو میری مجموعی کارکردگی میں بہتری رونما ہوتی ہے۔ سنسنی خیز لٹریچر اور گھٹیا جنسی رسالے یا فلمیں معاشرے ہی کے لیے نہیں میرے لیے بھی شدید نقصان دہ ہیں ان کے مطالعہ و مشاہدے سے گریز کرنا میرے اور بالآخر آپ ہی کے لیے سود مند ہے۔

ذہن پر ہر وقت کا دباؤ، غصہ، نفرت، حسد، خوف یہ سب چیزیں میرے لیے نقصان دہ ہیں۔ کل جو ابھی آیا ہی نہیں اس کے لیے آج خطرات سے نہ کھیلیں۔ خوش مزاجی، ٹھنڈے دل، پیار اور محبت کے ساتھ زندہ رہنے کی عادت ڈالیں۔ جو دوسروں کی قسمت میں ہے وہ آپ کے لیے نہیں اور جو آپ کے لیے سود مند ہے وہ آپ کو مل کر رہے گا۔ خوش رہنے اور دوسروں کو خوش دیکھنے کی عادت ڈال لیں تو بہت سی بیماریاں تو آپ کے قریب بھی نہیں آئیں گی۔

روزانہ ہلکی پھلکی ورزش بھی میرے لے بہت مددگار ثابت ہوتی ہے۔ کبھی کبھار اور زیادہ ورزش اس کے برعکس اثرات مرتب کرتی ہے۔ اس مقصد کے لیے روزانہ ایک یا دو میل معتدل رفتار سے پیدل چلنا بہت سود مند ہوتا ہے۔ اگر دفتر یا گھر چوتھی یا ساتویں منزل پر ہے تو بہتر ہے کہ دو منزلوں تک سیڑھیاں استعمال کرنے کی عادت اپنالیں۔

دوسروں کی طرح آپ کے جسم میں بھی میری بعض ننھی منی شریانیں زیادہ چکنائی کے سبب بند ہونا شروع ہوگئی ہیں لیکن اگر آپ میری ہدایات پر عمل کریں تو ممکن ہے مجھے غذا فراہم کرنے والی نئی پائپ

لائنیں بننا شروع ہو جائیں۔ ایسی صورت میں اگر ایک شریان کسی سبب سے بند ہو گی تو فوراً ہی ایک ریزرو پائپ لائن کام کرنا شروع کر دے گی۔ اس طرح میری مطلوبہ غذا مجھے پہنچتی رہے گی اور آپ ایک بڑے خطرے سے محفوظ ہو جائیں گے۔

متوازن غذا کی اہمیت اپنی جگہ ہے اس کا خیال رکھیں۔ زیادہ چکنائی کے استعمال سے میری شریانیں اندر سے کسی قدر کھردری ہو جاتی ہیں۔ عام طور پر لوگ اپنی ضروریات کی تقریباً پینتالیس فیصد توانائی یا حرارے چربی ہی کے ذریعے حاصل کرتے ہیں۔ ایسی صورت میں میری شریانوں کے بند ہونے کی وجہ سے ہارٹ اٹیک کا تقریباً پچاس فیصد امکان پیدا ہو جاتا ہے۔

کاش آپ دیکھ سکتے کہ پیٹ بھر کر مرغن اور چکنی غذا کھانے کے بعد آپ کے نظام ہضم اور دوران خون پر کیا گزرتی ہے! کم سے کم اپنا حال تو میں آپ کو بتا ہی سکتا ہوں۔ آئندہ مرغن غذائیں کھاتے وقت اس منظر کا تصور کر لیا کریں تو کیا ہی اچھا ہو!

جب آپ کسی ہوٹل یا شادی ہال سے مزیدار چکنی اور مرغن غذائیں کھا کر نکلتے ہیں تو تھوڑی ہی دیر بعد اس مزیدار غذا کے نتائج مجھے برداشت کرنا پڑتے ہیں۔ چکنائی کے ننھے ننھے ذرات دوران خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ خون کے سرخ خلیے ان ذرات کی وجہ سے ایک دوسرے سے چپکنے لگتے ہیں، ذرا دیر میں چکنائی کا ہر ذرہ بہت سے سرخ خلیوں کو اپنے ساتھ چپکا لیتا ہے۔

خون کے تمام سرخ خلیوں کو جسم کی بڑی شریانوں سے گزرنے کے بعد ہر حصے اور عضو تک اس کی غذا پہنچانے کے لیے آخر میں بہت ہی باریک باریک نالیوں (Capallaries) سے گزرنا ہوتا ہے۔ خون کی یہ نالیاں اس قدر باریک ہوتی ہیں کہ انہیں خردبین ہی کی مدد سے دیکھا جا سکتا ہے۔ خون کے سرخ خلیوں کو ان بال سے بھی کہیں زیادہ باریک نالیوں میں سے کیو (Que) بنا کر باری باری ایک ایک کر کے گزرنا ہوتا ہے۔ یہ سرخ خلیے ان بال سے بھی باریک نالیوں کے اندر کی سطح سے چپک کر سفر کرتے ہیں۔

اب اگر آپ کے خون میں چربی کے ذرات شامل ہوں اور انہوں نے خون کے کئی سرخ خلیوں کو بھی اپنے ساتھ چپکا رکھا ہو تو میری مشکلات کا اندازہ آپ کر سکتے ہیں۔ مجھے بہر صورت خون کے سرخ خلیوں کو خون کی ان باریک نالیوں میں گزارنا ہوتا ہے۔ اس لیے مجبوراً مجھے اپنے پریشر میں اضافہ کرنا پڑتا ہے میرے اس پریشر ہی کو ہائی بلڈ پریشر کہا جاتا ہے اور یہ کبھی کبھار ہو یا مستقل دونوں صورتوں میں خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

ہر وقت ریلیکس رہنے کی عادت ڈالیں۔ مناسب غذا، معتدل ورزش کے ذریعے اپنے جسم کے وزن اور دعا کے ذریعے اپنے مسائل اپنے مالک سے بیان کر کے اپنے دماغ کے بوجھ کو بڑھنے نہ دیں۔ اگر آپ نے ان ہدایات پر عمل کیا تو میں کم از کم اپنی طرف سے تو آپ کو یقین دہانی کرا سکتا ہوں کہ یہاں سے ہمیشہ کی قیام گاہ کی طرف آپ کی روانگی میری وجہ سے ہرگز نہیں ہو گی!

(جاری ہے)

کیفیاتِ مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیشِ نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہلِ روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔

ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیاتِ مراقبہ۔
روحانی ڈائجسٹ 1/7، D-1 ناظم آباد۔ کراچی 74600

میرا بچپن بڑے دکھوں میں گزرا۔ گھر کے حالات بہت خراب تھے، عیدین پر بھی کپڑے مشکل سے ہی نصیب ہوا کرتے۔ ابو اپنی حیثیت کے مطابق عیدی تو دیا کرتے مگر وہ انتہائی کم ہوتی جس کی وجہ سے چیزیں خریدنے کی خواہش ادھوری رہ جاتی۔ والد نے بڑی تکلیفیں اٹھا کر ہمیں تعلیم دلوائی۔

بچپن کی محرومیوں نے میرے دل و دماغ پر نہایت گہرا اثر چھوڑا تھا، شاید یہ ہی وجہ تھی کہ مجھے زندگی کی تاریکیوں سے دلی محبت ہوگئی تھی۔ تنہائی میں جی بھر کر رونا میرا پسندیدہ مشغلہ تھا۔ دوست احباب سے باتیں کرتے کرتے اچانک کھو جاتا، کچھ پتا نہیں چلتا میرے ارد گرد کیا ہورہا ہے۔

حصولِ تعلیم کے بعد خدا کے فضل سے بڑی اچھی جگہ ملازم ہوگیا۔ مالی حالات بھی بہتر ہوتے چلے گئے۔ لیکن یہ عادت سی ہوگئی تھی کہ جیب میں پیسے ہونے کے باوجود فاقے کرتا، بھوکا رہنے سے مجھے پُر اسرار خوشی محسوس ہوتی تھی۔

بیوی ایک نیک سیرت اور فرمانبردار خاتون ہے۔ لیکن اسے میری قنوطیت بالکل پسند نہیں تھی۔ طبیعت کے اس فرق کی وجہ سے ہماری بول چال اکثر بند رہا کرتی اور پھر وہ ہی مجھے مناتی اور میں وعدہ کرتا کہ آئندہ خیال رکھوں گا مگر چند روز بعد وہ ہی حرکتیں دوبارہ شروع کر دیتا۔

اپنی عادتوں کی وجہ سے جسمانی طور پر روز بروز کمزور ہوتا جارہا تھا اور زندگی سے بیزاری لمحہ بہ لمحہ بڑھتی جارہی تھی۔ میں اکثر سوچا کرتا کہ اتنے سارے لوگوں میں، میں ہی دکھی کیوں ہوں۔

پریشانیاں میرا پیچھا کیوں نہیں چھوڑتیں۔ شاید میں اپنے کسی گناہ کی سزا پارہا ہوں۔ مگر کس گناہ کی....؟ میری لائف پارٹنر میری ذہنی حالت کی وجہ سے پریشان رہا کرتی۔ اپنے بھائیوں یعنی میرے سالوں سے مشورے کرتی، تعویز اور دم درود بھی بہت ہوئے۔

ایک روز میں دفتر سے کچھ دیر سے گھر پہنچا تو بیگم نے بتایا کہ بڑے بھائی اپنے کسی دوست کے ساتھ آئے ہیں۔ میں نے انہیں ڈرائینگ روم میں بٹھا دیا ہے۔ وہ آپ سے ملنا چاہتے ہیں۔ میں نے حیرت سے کہا خیریت! کیا کوئی خاص بات ہے....؟ بیگم بولیں۔ مجھے معلوم نہیں آپ خود ان سے ملاقات کرکے معلوم کرلیں۔ میں ان صاحب سے ملا۔ بیگم کے بھائی بولے یہ اویس صاحب ہیں یہ یوگا کے ماہر ہیں اور ان کا کہنا ہے کہ یوگا کی مشقوں کے ذریعے ذہنی و جسمانی اور نفسیاتی مسائل حل کیے جاسکتے ہیں۔ اویس صاحب نے یوگا کے بارے میں سرسری طور پر بتایا اور کہا کہ ہر شخص کامیاب زندگی کا متلاشی ہے۔ مگر یہ اس وقت تک ناممکن ہے جب تک ذہنی سکون اور یکسوئی نہ ہو۔ میں نے اویس صاحب سے کہا کہ ذہنی سکون اور یکسوئی کیسے حاصل کی جاسکتی ہے۔

وہ مسکرائے ۔ دیکھیے! ذہنی سکون اور یکسوئی کے حصول کے کئی طریقے ہیں۔ میرے نزدیک اس کا ایک آسان راستہ حل "مراقبہ" ہے۔ میں حیرت سے بولا مراقبہ..... یہ کیا ہوتا ہے....؟

جی مراقبہ.... یکسوئی کی بہترین مشق ہے۔ دراصل ہمارا ذہن الجھنوں میں مبتلا ہو کر سکون اور

یکسوئی سے دور ہوجاتا ہے۔ ہمیں مسائل کے حل کے لیے جس ذہنی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے وہ توانائی ذہنی الجھنوں کی نظر ہوجاتی ہے۔ مراقبہ ہمارے ذہن کو ایک نقطے پر مرکوز کرکے ذہنی توانائیوں کو جلا بخشتا ہے۔

مجھے اویس صاحب کی باتیں کچھ کچھ سمجھ میں آرہی تھیں۔ میں نے ہمت کرکے اپنے مسائل بھی ان سے شیئر کیے۔ انہوں نے میرے مسائل توجہ سے سنے پھر بولے۔ میں سمجھتا ہوں کہ آپ کی ذہنی الجھنوں کا تعلق آپ کی بے یقینی ہے، آپ فیصلہ کرتے ہیں مگر عمل کرنے سے پہلے اسے رد کردیتے ہیں۔ ذہن میں وسوسے گردش کرتے رہتے ہیں۔ آپ سب سے پہلے اپنے ذہن کو شک اور وسوسوں سے نجات دلائیں۔ پھر ذہن کو یکسو کریں۔

مجھے ان کی کچھ کچھ سمجھ میں آرہی تھیں۔ اویس صاحب سے میں نے مراقبہ کا طریقہ اور کچھ ضروری معلومات بھی حاصل کرلیں لیکن پھر سوچا کہ اس سے مجھے کیا فائدہ ہوگا۔ اب میری اہلیہ میرے مزاج سے خوب واقف ہوچکی تھیں۔ وہ مراقبہ کرنے کے لیے مجھے ترغیب دیتی رہیں، مجھے یقین دلاتی رہیں کہ مراقبہ سے مجھے ضرور فائدہ ہوگا۔ اپنی بیگم کے ہمدردانہ اصرار اور ان کے بھائی کی مسلسل ترغیب پر بالآخر میں نے مراقبہ کا ارادہ کر ہی لیا۔

اب میں خود اویس صاحب کے گھر گیا۔ انہیں اپنی حالت مزید تفصیل سے بتاکر ان سے مراقبہ کا طریقہ معلوم کیا۔ انہوں نے بھی بہت ہمدردی سے میری پوری بات سنی اور مجھے مراقبہ کا طریقہ دوبارہ بتانے کے ساتھ ساتھ لکھ کر بھی دے دیا۔

اب میں نے مراقبہ کا آغاز کردیا۔ ایک دو، تین یہاں تک کہ پورا ہفتہ گزر جانے کے باوجود کوئی کیفیت نہ ہوئی۔ میں اویس صاحب سے رابطے میں تھا۔ میں نے انہیں بتایا کہ ایک ہفتے سے مراقبہ کر رہا ہوں مگر کوئی کیفیت پیدا نہیں ہو رہی۔ سوائے نیند آنے کے۔ انہوں نے میری حوصلہ افزائی کی اور مراقبہ جاری رکھنے کا مشورہ دیا۔ میں نے اویس صاحب کی حوصلہ افزائی سے مراقبہ جاری رکھا۔

چند ہفتوں کے مراقبہ کے بعد ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ بہت سی تصویریں نظر کے سامنے ہیں جو کہ دھندلی دکھائی دے رہی ہیں۔ آہستہ آہستہ یہ تصویریں صاف ہونے لگیں۔ مگر پھر صاف ہونے سے پہلے ہی نظروں سے اوجھل ہوگئیں۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا دوپہر کا وقت ہے سخت گرمی ہے۔ بازار اور سڑکوں پر لوگ کم دکھائی دے رہے ہیں۔ سورج پوری آب و تاب سے چمک رہا ہے۔ کچھ دیر بعد تیز اور گرم ہوا چلنے لگی۔ ہوا آہستہ آہستہ ٹھنڈی ہونے لگی پھر دور فضا میں بادل دکھائی دیے جلد ہی پورا آسمان کالے بادلوں سے ڈھک گیا اور تیز بارش ہونے لگی۔

ایک رات مراقبہ میں آنکھیں بند کی تو چاروں طرف بھینی بھینی خوشبو پھیل گئی۔ جہاں سے خوشبو آرہی تھی اس جانب چلنا شروع کیا تو کچھ فاصلے پر بہت بڑے پارک میں رنگ رنگ پھول کھلے ہوئے نظر آئے۔

بقیہ: صفحہ 170 پر ملاحظہ کیجیے

توحید و رسالت

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے کہ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے نوع انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بقا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کر رہی ہے۔

انسانیت کی بقا کے ذرائع توحید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پرہیزگار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو بچھونا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسا کر تمہارے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورۃ البقرہ۔21-22)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا ''یارسول اللہ ﷺ! کونسا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟''.....

آپ ﷺ نے فرمایا ''یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے''۔ (صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اول صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدہٗ لاشریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدۂ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندۂ خدا

قرآنی انسائیکلوپیڈیا

قرآن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستورِ حیات اور ضابطۂ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

التَّابُوتِ

لفظ التَّابُوتِ کے معنی تابوت اور صندوق کے ہیں۔ بعض لوگ خیال کرتے ہیں کہ یہ ہمیشہ اس صندوق coffin کے معنی میں استعمال ہوتا ہے جس میں مُردوں کو رکھا جاتا ہے، حالانکہ ایسا نہیں ہے کہ اس کا ایک وسیع مفہوم ہے کہ جو بعض اوقات دوسرے صندوقوں پر بھی بولا جاتا ہے چاہے وہ لکڑی کا صندوق Wooden case، chest، box ہو یا پتھر یا سنگمرمر سے بنا تابوت sarcophagus یا زیور کا صندوقچہ casket، coffer ہو۔ تابوت سے کشتی ark بھی مراد لی جاتی ہے۔

قرآن میں یہ لفظ صرف دو مرتبہ آیا ہے اور دونوں بار حضرت موسیٰ علیہ السلام کے ذکر کے ساتھ آیا ہے۔

اللہ تعالیٰ موسیٰ سے فرماتے ہیں:

ترجمہ: "اور (موسیٰ) ہم نے تم پر ایک بار اور بھی احسان کیا تھا۔ جب ہم نے تمہاری والدہ کو الہام کیا تھا جو تمہیں بتایا جاتا ہے۔ (وہ یہ تھا) کہ اسے (یعنی موسیٰ کو) صندوق (التَّابُوتِ) میں رکھو پھر اس (صندوق) کو دریا میں ڈال دو تو دریا اسے کنارے پر ڈال دے گا (اور) میرا اور اس کا دشمن اسے اٹھا لے گا اور (موسیٰ) میں نے تم پر اپنی طرف سے محبت ڈال دی۔" [سورۂ طٰہٰ (20) آیت: 37 تا 39]

حضرت موسیٰ کے پیدائش کے قبل جب فرعون نے بنی اسرئیل کو بڑی سختی کے ساتھ دبا رکھا تھا، خاص طور پر اس نے حکم دے رکھا تھا کہ بنی اسرئیل کے لڑکوں کو پیدا ہوتے ہی قتل کردو اور لڑکیوں کو کنیزی کے لیے باقی رکھو۔ اس نے یہ حکم بنی اسرائیل کی قوت اور ان کی شورش کے احتمال سے بچنے کے لیے دے رکھا تھا۔ مؤرخین اور مفسرین مطابق اس بچے کو وجود میں آنے سے روکنے کے لیے کہ جس کے بارے میں یہ پیشین گوئی کی ہوئی تھی کہ وہ بنی اسرائیل سے اٹھے گا، اور فرعون کا تخت حکومت الٹ کے رکھ دے گا۔ موسیٰ اس سال پیدا ہوئے جب لڑکوں کے قتل عام ہو رہے تھے۔

بہر حال ماں نے محسوس کیا کہ اس کے نومولود بچہ کی جان خطرے میں ہے اور اسے وقتی طور پر مخفی رکھنے سے بھی مشکل حل نہیں ہوگی، ایسے وقت میں اللہ نے کہ جس نے اس بچے کو ایک عظیم قیام کے لیے نامزد کیا ہوا ہے، اس ماں کے دل میں الہام کیا کہ اسے اب ہمارے حوالے کردو اور دیکھتی رہو کہ ہم اس کی کس طرح حفاظت کریں گے اور اسے تیری طرف واپس لوٹا دیں گے۔

ترجمہ: ”بھلا تم نے بنی اسرائیل کی ایک جماعت کو نہیں دیکھا جس نے موسیٰ کے بعد اپنے پیغمبر سے کہا کہ آپ ہمارے لئے ایک بادشاہ مقرر کردیں.... پیغمبر نے ان سے کہا کہ خدا نے تم پر طالوت کو بادشاہ مقرر فرمایا ہے وہ بولے کہ اسے ہم پر بادشاہی کا حق کیونکر ہو سکتا ہے بادشاہی کے مستحق تو ہم ہیں اور اس کے پاس تو بہت سی دولت بھی نہیں پیغمبر نے کہا کہ خدا نے اس کو تم پر (فضیلت دے کر) منتخب فرمایا ہے اس نے اسے علم بھی بہت سا بخشا ہے اور تن و توش بھی (عطا کیا ہے) اور خدا جسے چاہے بادشاہی بخشے وہ بڑا کشائش والا اور دانا ہے۔ اور پیغمبر نے ان سے کہا کہ ان کی بادشاہی کی نشانی یہ ہے کہ تمہارے پاس ایک صندوق (التَّابُوتُ) آئے گا جس کو فرشتے اٹھائے ہوئے ہوں گے اس میں تمہارے پروردگار کی طرف سے تسلی (بخشنے والی چیز) ہوگی اور کچھ اور چیزیں بھی ہوں گی جو موسیٰ اور ہارون چھوڑ گئے تھے اگر تم ایمان رکھتے ہو تو یہ تمہارے لئے ایک بڑی نشانی ہے۔“ [سورۂ بقرہ (2) آیت: 246 تا 248]

اس آیت میں اصل میں لفظ ”التَّابُوتُ“ سے مراد بنی اسرائیل کا وہ صندوق ہے جسے بائبل میں ”خدا کا صندوق“ یا خدا کے ”عہد کا صندوق“ ark of the covenant کہا گیا ہے۔ تواریخ اور تفاسیر میں اس خاص صندوق کا اصطلاحی نام تابوتِ سکینہ ہے۔ اس آیت کریمہ کی تفسیر میں بعض نے کہا ہے کہ وہ صندوق لکڑی کا تھا جس میں حکمت کی کتابیں تھیں، اور بعض نے کہا ہے کہ تابوت سے مراد دل ہے اور اس میں سکینت سے مراد علم ہے، اسی لیے دل کو سفط العلم و بیر الحکمۃ و تابوت العلم و صدوقہ بھی کہا جاتا ہے۔

روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کرکے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہِ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب-1/7,D-1، ناظم آباد۔ کراچی74600

سوال: دن کے مقابلہ میں رات کی عبادات فضیلت زیادہ بتائی جاتی ہے۔ روحانی نقطۂ نظر سے رات میں کی جانے والی عبادت کی کیا اہمیت ہے؟.... رات کے وقت انسان میں ایسی کون سی تبدیلی رونما ہوتی ہے جس کی وجہ سے اسے عبادت میں یکسوئی اور قربِ الٰہی کا احساس زیادہ شدت سے ہوتا ہے؟....

(عمران۔ فیصل آباد)

جواب: روح کو اللہ تعالیٰ نے اس طرح بنایا ہے کہ وہ مسلسل حرکت میں رہتی ہے۔ جس طرح بیداری میں انسان کچھ نہ کچھ کرتا ہے اسی طرح نیند میں بھی کچھ نہ کچھ کرتا رہتا ہے۔ ہر انسان سونے کے بعد جاگنے اور جاگنے کے بعد سونے پر مجبور ہے۔ عام مشاہدہ یہ ہے کہ انسان دن کا وقت جاگ کر اور رات سو کر گزارتا ہے۔ سونے جاگنے کا یہ عمل اس کی طبیعت کا تقاضہ بن جاتا ہے۔

ذہن کا کام دیکھنا ہے وہ یہ کام نگاہ کے ذریعے کرنے کا عادی ہے۔ فی الواقع نگاہ ذہن کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔ جاگنے کی حالت میں ذہن اپنے ماحول کی ہر چیز کو دیکھتا، سنتا اور سمجھتا ہے۔ سونے کی حالت میں بھی یہ عمل جاری رہتا ہے، البتہ اس کے نقوش گہرے یا ہلکے ہوتے ہیں جب نقوش گہرے ہوتے ہیں تو جاگنے کے بعد حافظہ ان کو دہرا سکتا ہے۔ ہلکے نقوش حافظہ بھلا دیتا ہے۔ اس لیے ہم اس پورے ماحول سے واقف نہیں ہوتے جو نیند کی

حالت میں ہمارے سامنے ہوتا ہے۔ صرف خواب کی حالت ایسی ہے جس کا علم اسے ہوتا ہے، ضرورت اس کی ہے کہ ہم خواب کے علاوہ نیند کی باقی حرکات سے کس طرح مطلع ہوں۔ انسان کی ذات نیند میں جو حرکات کرتی ہے اگر حافظہ کسی طرح اس لائق ہو جائے کہ اس کو یاد رکھ سکے تو ہم باقاعدگی سے اس کا ایک ریکارڈ رکھ سکتے ہیں۔ حافظہ کسی نقش کو اس وقت یاد رکھتا ہے جب نقش گہرا ہو۔

ہمارا تجربہ ہے کہ بیداری کی حالت میں ہم جس چیز کی طرف متوجہ ہوتے ہیں اس کو یاد رکھ سکتے ہیں۔ اور جس کی طرف متوجہ نہیں ہوتے اسے بھول جاتے ہیں۔ قانون یہ ہے کہ جب ہم نیند کی تمام حرکات کو یاد رکھنا چاہیں تو ہمہ وقت نگاہ کو باخبر رکھنے کا اہتمام کریں گے۔ یہ اہتمام صرف جاگنے سے ہی ہو سکتا ہے۔ طبیعت اس بات کی عادی ہے کہ آدمی کو سلا کر ذات کو بیدار کر دیتی ہے۔ پھر ذات کی حرکات شروع ہو جاتی ہیں۔ پہلے پہل تو اس عادت کی خلاف ورزی کرنا طبیعت کے اوپر بار بنتا ہے لیکن کم سے کم دو دن دورات گزر جانے کے بعد طبیعت میں ٹھہراؤ پیدا ہونے لگتا ہے۔ اس کے بعد دن رات کے چوبیس گھنٹے میں کم سے کم وقت سو کر باقی وقت بیدار رہنے کی عادت ڈال کر ذات یعنی روح کی حرکات کا مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔

عبادات کا اصل مقصد اللہ کی بندگی کا احساس کرنا اور رفتہ رفتہ اللہ کی بندگی کے یقین کو پالینا ہے۔ اس یقین کو پانے کے لیے نفس کا تزکیہ ضروری ہے۔ تزکیہ نفس کا مطلب ہے کہ انسان کا باطن کثافتوں سے، آلودگیوں سے نجات پاکر صاف ستھرا اور پاکیزہ ہو جائے۔ ایک عام عبادت گزار کے لیے تزکیہ نفس کے لیے دیگر کاموں کے ساتھ ساتھ رات کے قیام کی بھی بہت اہمیت ہے۔ رات کا یہ قیام انسانی ذہن و قلب کو جلا بخشتا ہے اور کثافتوں سے نجات میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

❀❀❀

بقیہ: کیفیاتِ مراقبہ

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ صبح کا وقت ہے وسیع چراگاہ میں گائے، بھینسیں چر رہی ہیں۔ تھوڑے سے فاصلے پر ایک تالاب ہے اس میں بطخیں تیر رہی ہیں۔ فضا میں سینکڑوں کی تعداد میں پرندے محو پرواز ہیں۔ درختوں سے کوئل کی کوکو کی آوازیں ذہن کو سکون پہنچا رہی ہیں۔

شاید یہ میری زندگی کا پہلا کام ہے جو میں نے مستقل مزاجی کے ساتھ وقتِ مقررہ پر جاری رکھا۔ اس کے لیے میری اہلیہ نے میرا بہت ساتھ دیا۔ چند مہینوں کے مراقبہ کے بعد مجھے اپنی کیفیات میں کافی بہتری محسوس ہو رہی ہے۔ اب ماضی کی محرومیاں میرے لیے تکلیف کا سبب نہیں بن رہیں۔ بلکہ اب موجودہ وقت میں خوشیوں کا احساس مجھے سکون بخش رہا ہے۔ اپنی اہلیہ کی رفاقت میں مجھے بہت خوشی محسوس ہو رہی ہے اور اب میں اپنی زندگی میں ملنے والی کامیابیوں پر اللہ کا شکر ادا کرنے لگا ہوں۔

❀

خطباتِ عظیمی

جب ہم تاریخ کا مطالعہ کرتے ہیں اور انسان کی سماجی زندگی پر نظر ڈالتے ہیں تو ہمیں روئے زمین پر بسنے والی ہر قوم اور ہر قبیلے میں مختلف رسم و رواج نظر آتے ہیں۔ رسوم و رواج کسی قوم کے تشخص کا اظہار ہوتے ہیں۔ رسوم ورواج کی حیثیت گو کہ ہر قوم میں جداگانہ ہے لیکن ان کی موجودگی انسانی معاشرت کے ساتھ لازم و ملزوم ہے۔ ان رسوم و رواج میں تہواروں کو ایک مخصوص اہمیت حاصل ہے۔

زمین پر آباد ہر قبیلہ، ہر قوم کسی نہ کسی نام سے جشن یا تہوار مناتی ہے اور یہ اس قوم کے قومی تشخص کا آئینہ ہوتے ہیں۔ اس آئینے میں قومی شعار کا چہرہ صاف اور واضح نظر آتا ہے۔ قوموں میں تہوار منانے کے طریقے جداگانہ ہیں۔ بعض قومیں یہ تہوار صرف کھیل کود، راگ رنگ اور سیر و تفریح کے ذریعے مناتی ہیں۔

ان تقاریب کے پس منظر میں قوموں کو ان کے اسلاف سے جو روایات یا اخلاق منتقل ہوا ہے اس کی نمایاں طور پر منظر کشی ہوتی ہے۔ تہوار ایک ایسی کسوٹی ہے جس پر کسی قوم کی تہذیب کو پرکھا جاسکتا ہے۔

کسی قوم کی اخلاقی اور روحانی طرز فکر جتنی بلند یا پست ہوتی ہے اس کا اظہار ماحول میں رائج روایات اور طریقوں سے ہوتا ہے۔ ان روایات اور طریقوں کے اظہار کا ایک بڑا ذریعہ تہوار منانے میں اختیار کردہ طریقے ہوتے ہیں۔ یہ طریقے ان اعلیٰ مقاصد اور بنیادی اصولوں سے اخذ شدہ ہوتے ہیں جن سے اس قوم کی بقا اور قیام وابستہ ہے۔

ہر قوم اپنے ماضی پر زندہ ہے۔ اگر کسی کے پاس ماضی یا تاریخ نہیں ہے تو اس کی حیثیت قوم کی نہیں ہے۔ اُمت مسلمہ اعلیٰ اقدار اور شاندار روایات کی حامل ہے۔ مسلمانوں کے تہوار بھی ان اقدار و روایات کی خوب عکاسی کرتے ہیں۔

پہلا تہوار عید الفطر ہے۔ رمضان میں روزوں اور قیام الیل کے ذریعے بندہ مومن اپنا تزکیۂ نفس کر کے پاک صاف اور مصفیٰ و مجلیٰ ہو جاتا ہے۔ تیس دن اور تیس رات وقت کی پابندی، غذا اور نیند میں کمی سحر و افطار میں اجتماعیت، عمل میں ہم آہنگی، یکسوئی پیدا کر دیتی ہے کہ جس کے ذریعے انسان اپنے نفس سے واقف ہو جاتا ہے۔ یہ واقفیت آدمی کے اندر بسنے والے انسان کو متحرک کر دیتی ہے۔

اس تزکیۂ نفس کے بعد بندہ مومن کی روحانی

رمضان المبارک کا مہینہ مسلمانوں کے لئے ایک تربیتی پروگرام ہے۔

جب تزکیۂ نفس کے بعد انسان بیدار ہو جاتا ہے تو صلاحیتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔
یہ اضافہ دراصل ذہن کی رفتار ہے۔
آدمی کے اندر بسنے والے انسان کی رفتار پرواز عام آدمی نسبت ساٹھ ہزار گنا زیادہ ہوتی ہے۔

ساٹھ ہزار گنا پرواز کی رفتار کو تلاش کرنے کیلئے رسول اللہ ﷺ نے شب قدر کا پروگرام دیا ہے۔

صلاحیتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ اضافہ دراصل ذہن کی رفتار ہے۔ آدمی کے اندر بسنے والے انسان کی رفتار پرواز عام آدمی نسبت ساٹھ ہزار گنا زیادہ ہوتی ہے۔ تیس روزے رکھنے کے بعد آدمی کے اندر اصل انسان یعنی روح کی نظر بیدار اور متحرک ہو جاتی ہے۔ انگڑائی لے کر اٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ وہ ناصرف فرشتوں کو دیکھتا ہے بلکہ فرشتوں سے ہم کلام ہوتا ہے۔ رمضان کی برکتیں اور رمضان کے فیوض میں عید (خوشی) ہے جو انسان کے لئے قلبی سکون کا باعث بنتی ہے۔ یہی وہ عمل ہے جو قوم کی فکر و نظر میں ایسی تبدیلی لے آتی ہے جو بندے کو اللہ سے قریب کر دیتی ہے۔

رمضان المبارک کا مہینہ مسلمانوں کے لئے ایک بہترین تربیتی پروگرام ہے۔

نفسیات کا مسلمہ اصول ہے کہ ذہنی مرکزیت سے قوتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ روحانی اساتذہ بتاتے ہیں کہ ذہن کو کسی ایک نقطہ پر مرکوز کر دینے سے روشنیوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب یہ روشنیاں ذخیرہ ہو جاتی ہیں تو سالک مادی پستیوں سے نکل کر بلندیوں کی طرف محو پرواز ہونے لگتا ہے۔

رمضان المبارک کے 20 روزوں کے بعد ایک رات ایسی آتی ہے جس کے بارے میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ ''ہم نے یہ اتارا شب قدر میں اور آپ کیا سمجھے کیا ہے شب قدر، شب قدر بہتر ہے ہزار مہینے (ساٹھ ہزار دن رات کے حواس) سے شب قدر میں اپنے رب کے حکم سے روح اور فرشتے اترتے ہیں۔ ہر امر پر امان ہے وہ رات صبح کے نکلنے تک۔''

اللہ تعالیٰ کے ہر فرمان میں حکمت مخفی ہے۔

شب قدر ہزار مہینوں سے افضل ہے۔ ہزار مہینوں میں تیس ہزار دن اور تیس ہزار راتیں ہوتی ہیں۔ مطلب یہ ہے کہ ایک رات کی عبادت و ریاضت ساٹھ ہزار دن اور رات کی عبادت اور ریاضت سے افضل ہے۔ سیدنا حضور علیہ الصلوۃ والسلام کے ارشاد عالی کا مفہوم ہے کہ:

''شب قدر میں فرشتے اور حضرت جبرائیلؑ اپنے رب کے حکم سے سلامتی کے ساتھ اترتے ہیں اور جو بندے شب قدر میں اپنے خالق کی یاد اور محبت میں اور اس کی قربت کے حصول کیلئے جاگتے ہیں۔ فرشتے اور حضرت جبرائیل ان سعید بندوں سے مصافحہ کرتے ہیں۔ یہ اتنی بڑی سعادت اور خوشی ہے کہ اس پر جتنا شکر کیا جائے اور جس قدر خوشی کا اظہار کیا جائے وہ کم ہے۔

عید بھی دراصل اسی سعادت اور اسی نعمت کا شکر ادا کرنے کا نام ہے۔''

انسانی زندگی کا مطالعہ ہمارے اوپر یہ باب روشن کرتا ہے کہ ہر انسان دو حواس میں زندگی گزار رہا ہے۔ ایک قسم کے حواس اسفل زندگی کی طرف متوجہ رہنے پر مجبور کرتے ہیں اور دوسری قسم کے حواس ہمیں آزاد دنیا (جنت) سے روشناس کرتے ہیں۔ عام دنوں کے برعکس روزہ ہمیں ایسے نقطے پر لے آتا ہے جہاں سفلی حواس کی گرفت ٹوٹ جاتی ہے اور ہم اجتماعی شعور میں داخل ہو جاتے ہیں۔ روزے رکھنے سے تزکیہ نفس ہوتا ہے اور اس عبادت کے نتیجے میں انسان کے اندر روح کی بالیدگی اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ اعلیٰ حواس کا سفلی حواس پر غلبہ ہو جاتا ہے تو اس کے اندر دیکھنے کی، سمجھنے کی، محسوس کرنے، چھونے اور غیب کی دنیا میں داخل ہونے کی رفتار ساٹھ ہزار گنا بڑھ جاتی ہے۔

قرآن پاک نے جس رات کا نام لیلۃ القدر رکھا ہے۔ وہ دراصل رمضان کی تکمیل کا ایک حصہ ہے۔ اس حصہ کی تکمیل سے اللہ تعالیٰ کا یہ فرمان کہ روزے کی جزا میں ہوں بندے پر صادق آجاتی ہے۔

صدی ربع پہلے

جولائی 1990ء کے شمارے کا سرورق

اس ماہ کے مضامین میں ایک تھا بادشاہ، اللہ میاں کی سوانعمری، رسم قربانی، انوکھا خواب، لبیک الھم لبیک، محمد صلی اللہ علیہ وسلم وحی کی قسمیں، عطیہ خون، طوفان نوحؑ، ایک عجیب الخلقت مخلوق، روح کی کہانی، پیرا سائیکلوجی، حضرت ام الفضلؓ، دعا جو سن لی گئی، پسندیدہ ناپسندیدہ فعل، اسلام کا دشمن، حفظان صحت، بدلہ، بچوں کے دانت، خالد بن ولید، آخری کلمات، پسینہ کہاں سے آیا، ذہن کے دریچوں سے، ابدی نیند شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب کردہ تحریر ''صدا جو ہر وقت گونجتی ہے'' قارئین کے ذوق مطالعہ کے لیے دی جارہی ہے۔

صدا توحید کی ہر وقت گونجتی ہے

پروفیسر محمد اسلم

اگر آپ دنیا کے نقشے پر ایک نظر ڈالیں تو آپ جان لیں گے کہ اسلامی ممالک میں انڈونیشیا کرۂ ارض کے عین مشرق میں واقع ہے۔

یہ ملک ہزاروں جزیروں کا مجموعہ ہے جن میں جاوا، سماٹرا، بورنیو اور سیلبز بڑے جزیرے ہیں۔ آبادی کے لحاظ سے انڈونیشیا گنجان آباد ہے۔ مسلمانوں کی آبادی میں غیر مسلم آبادی کا تناسب آٹے میں نمک کے برابر ہے۔

طلوع سحر سلیبز کے مشرق میں واقع جزائر میں ہوتی ہے۔ جس وقت وہاں صبح ساڑھے پانچ بج رہے ہوتے ہیں۔ اس وقت ڈھاکہ میں رات کے دو بج رہے ہوتے ہیں۔ طلوع سحر کے ساتھ ہی انڈونیشیا کے انتہائی مشرقی جزائر میں اذان شروع ہوجاتی ہے اور بیک وقت ہزاروں موذن خدائے بزرگ و برتر کی

توحید اور حضرت محمد مصطفیٰؐ کی رسالت کا اعلان کر رہے ہوتے ہیں۔ مشرقی جزائر سے یہ سلسلہ مغربی جزائر کی طرف بڑھتا ہے اور ڈیڑھ گھنٹہ بعد جکارتا میں موذنوں کے اذان دینے کی باری آتی ہے۔ جکارتا کے بعد یہ سلسلہ سماٹرامیں شروع ہو جاتا ہے اور سماٹرا کے مغربی قصبوں اور دیہاتوں میں اذانیں شروع ہونے سے پہلے ہی ملایا میں اذانوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ ملایا کے بعد برما کی باری آتی ہے۔ جکارتا سے اذانوں کا جو سلسلہ شروع ہوتا ہے وہ ایک گھنٹہ بعد ڈھاکہ پہنچتا ہے۔ بنگلہ دیش میں ابھی اذانوں کا سلسلہ ختم نہیں ہوتا کہ کلکتہ سے سری نگر تک اذانیں گونجنے لگتی ہیں۔ دوسری جانب یہ سلسلہ کلکتہ سے بمبئی کی طرف بڑھتا ہے اور پورے ہندوستان کی فضا توحید ورسالت کے اعلان سے گونج اٹھتی ہے۔

سری نگر اور سیالکوٹ میں اذانِ فجر کا ایک ہی وقت ہے۔ سیالکوٹ سے کوئٹہ، کراچی اور گوادر تک چالیس منٹ کا فرق ہے۔ اس عرصے میں فجر کی اذان پاکستان میں بلند ہوتی رہتی ہے پاکستان میں یہ سلسلہ ختم ہونے سے پہلے افغانستان اور مسقط میں اذانوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔

مسقط سے بغداد تک ایک گھنٹہ کا فرق پڑ جاتا ہے۔ اس عرصہ میں اذانیں سعودی عرب، یمن، عرب امارات، کویت اور عراق میں گونجتی رہتی ہیں۔ بغداد سے اسکندریہ تک پھر ایک گھنٹہ کا فرق ہے۔ اس دوران میں شام، مصر، صومالیہ اور سوڈان میں اذانیں بلند ہوتی رہتی ہیں۔

اسکندریہ اور استنبول ایک ہی طول بلد پر واقع ہیں۔ مشرقی ترکی سے مغربی ترکی تک ڈیڑھ گھنٹہ کا فرق ہے۔ اس دوران میں ترکی میں صدائے توحید و رسالت بلند ہوتی رہتی ہے۔ اسکندریہ سے طرابلس تک ایک گھنٹہ کا دورانیہ ہے۔ اس عرصہ میں شمالی افریقہ میں لیبیا اور تیونس میں اذانوں کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ فجر کی اذان جس کا آغاز انڈونیشیا کے مشرقی جزائر سے ہوا تھا ساڑھے نو گھنٹوں کا سفر طے کر کے بحر اوقیانوس کے مشرقی کنارے تک پہنچتی ہے۔

فجر کی اذان بحر اوقیانوس تک پہنچنے سے قبل ہی مشرقی انڈونیشیا میں ظہر کی اذانوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے اور ڈھاکہ میں ظہر کی اذانیں شروع ہونے تک مشرقی انڈونیشیا میں عصر کی اذانیں بلند ہونے لگتی ہیں۔ یہ سلسلہ ڈیڑھ گھنٹے تک بمشکل جکارتا تک پہنچتا ہے کہ مشرقی جزائر میں نماز مغرب کا وقت ہو جاتا ہے۔ مغرب کی اذانیں سلیبز سے بمشکل سماٹرا تک پہنچتی ہیں کہ اتنے میں عشاء کا وقت ہو جاتا ہے جس وقت مشرقی انڈونیشیا میں عشاء کی اذانوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے، اس وقت مغربی افریقہ میں ہنوز فجر کی اذانیں گونج رہی ہوتی ہیں۔

کیا آپ نے کبھی اس پر غور فرمایا ہے کہ کرۂ ارض پر ایک سیکنڈ بھی ایسا نہیں گزرتا جس وقت سینکڑوں ہزاروں موذن بیک وقت خدائے بزرگ و برتر کی توحید اور حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کی رسالت کا اعلان نہ کر رہے ہوں۔

انشاء اللہ العزیز یہ سلسلہ تاقیامت جاری رہے گا۔

سائنسدانوں نے کمپیوٹر سے بھوت تیار کر لیے

دماغی سائنس کے ماہرین نے لیبارٹری میں ''بھوتوں'' کو بنانے میں کامیابی حاصل کرتے ہوئے انسانی دماغوں کو کمرے میں کسی غیر متوقع ''موجودگی'' کے احساس کا یقین دلایا۔

یہ دلچسپ تجربہ سوئٹزرلینڈ میں ہوا جہاں سوئس فیڈرل انسٹیٹوٹ آف ٹیکنالوجی کے ماہرین نے لوگوں کے دماغوں کو بھوتوں کی موجودگی کا یقین دلا دیا۔ اس تجربے کے دوران لیبارٹری میں بھوتوں کے احساس کا دھوکے دینے سے یہ ثابت ہوگیا کہ آسیب نام کی کوئی چیز نہیں بلکہ ہمارا ذہن ہمارے ساتھ کھیلتا ہے۔

اس مقصد کے لیے ماہرین نے ایک روبوٹ کو استعمال کیا جو اپنے سنسری سگنلز کے ذریعے آنکھوں میں پٹی بندھے رضاکاروں کے دماغ سے کھیلنے میں کامیاب رہا۔ عام حالات میں دماغ حقیقت بھانپنے میں کامیاب رہتا ہے مگر محققین کا کہنا ہے کہ روبوٹ کے ذریعے دماغ کو قائل کرلیا گیا کہ کمرے میں کوئی غیر مرئی شے موجود ہے۔

ان کا کہنا تھا کہ غیر یقینی حالات میں کسی کے چھونے کا احساس کسی کے بھی دماغ کو چکرانے کے لیے کافی ثابت ہوتا ہے۔ تحقیق کے مطابق اب اس چیز کی وضاحت ممکن ہے کہ کیوں لوگوں کو کسی غیر مرئی شے کی موجودگی کا احساس ہوتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ خود آگاہی، سرگرمی اور خلاء میں پوزیشن کے فہم جیسے دماغ کے تین حصے اکٹھے ہو کر سنسری سگنلز کو پراسیس کرتے ہیں جس سے کسی اور کی یا اپنے جسم کی موجودگی کے بارے میں ہمارا دماغ محسوس ہے تاہم روبوٹ کے ذریعے ان سگنلز میں مداخلت کی گئی تو رضاکاروں کو بھوتوں کی موجودگی کا احساس ہونے لگا۔

محققین کا کہنا ہے کہ اس تجربے کے دوران رضاکاروں کا رد عمل اتنا شدید یا خوف سے بھرپور تھا کہ ہمیں اس تجربے کو روکنے کا فیصلہ کرنا پڑا۔

جہان نعت
(بہزاد لکھنوی نعت نمبر)

جلد نمبر: 1، **شمارہ نمبر:** 2، جولائی تا دسمبر 2014
مدیر اعلیٰ: طاہر سلطانی
پبلشر: جہانِ نعت،
شارع مسجد حدیبیہ، گلشن حدید۔ کراچی
ہدیہ: 200 روپے

زیر تبصرہ کتاب جہانِ نعت ایک کتابی سلسلہ ہے اس کی اشاعت کا بنیادی مقصد حمد و نعت کی ترویج واشاعت کا فروغ ہے یہ یقیناً ایک احسن کاوش ہے۔ مذکورہ کتابی سلسلے کا دوسرا شمارہ برصغیر کے بلند پایہ اور دلوں میں بسنے والے عاشق رسول ﷺ حضرت بہزاد لکھنوی نمبر ہیں۔ بہزاد لکھنوی کا شمار نعتیہ ادب کی بلند پایہ، ہمہ جہت شخصیت اور سچے عاشقانِ رسول ﷺ میں ہوتا ہے۔

مدینے کو جائیں یہ جی چاہتا ہے
مقدر بنائیں یہ جی چاہتا ہے

ان اشعار سے اردو زبان سمجھنے والا بھلا کون عاشق رسول واقف نہیں۔ چالیس سال سے زائد عرصہ گزر جانے کے بعد بھی ان کا لکھا گیا کلام آج بھی اسی روحانی رنگ و جذبے کے ساتھ عاشقانِ رسول کی روحانی تسکین کا باعث ہے۔ پاکستان میں بیشتر نعت خواں نذرانہ عقیدت پیش کرنے لئے آپ کے کلام کا انتخاب خصوصی طور پر کرتے ہیں۔

مجلہ موضوعات کے اعتبار سے پانچ حصوں میں منقسم ہے۔

حصہ اول میں حضرت بہزاد لکھنوی کے منتخب حمدیہ اور نعتیہ کلام اور سلام بحضور خیر الانام ﷺ پیش کیا گیا ہے۔

حصہ دوم جناب بہزاد لکھنوی کے نعتیہ کلام پر اہل علم و قلم کی قلمی نگارشات....

حصہ سوم میں شعراء اکرام کے خراج عقیدت پر مشتمل ہے۔ حصہ چہارم میں جناب بہزاد لکھنوی کے دونوں سفر نامہ حج کے احوال روحانی تشخص کے ساتھ پیش کئے گئے ہیں۔ جن کے مطالعے کے دوران قاری خود کو کبھی روحانی طور بارگاہِ ایزدی میں تو کبھی مسجدِ نبوی کے فرش اقدس پر اپنی جبین کو محسوس کرتا ہے۔

حصہ پنجم میں مسرور کیفی نعت نمبر پر اہل علم و قلم اور ملکی اخبار و جرائد میں شائع شدہ تبصریوں پر مشتمل ہے، آخر میں مسرور کیفی نعت لائبریری کو موصولہ کتب اور جہان نعت کو موصولہ دینی و ادبی جرائد کی تفصیلات درج ہیں۔

❖❖❖

اظہار

مولف: مشتاق احمد قریشی

ناشر : نئے افق پبلی کیشنز، کراچی

کتاب کا عنوان اس کے موضوع کی نمائندگی کرتا ہے ۔ یہ کتاب آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی کے چیف ایگزیکٹو ڈاکٹر تنویر احمد کی خدمات اور پیشہ ورانہ خدمات پر ان کے رفقاؤں اور ساتھیوں کا خراجِ تحسین ہے۔ اس کے مولف مشتاق احمد قریشی کہنا ہے کہ اس تالیف کا بنیادی مقصد شعبہ صحافت کے معروف اور ہمہ جہت شخصیات کو اجاگر کرنا اور ان کے تجربات، زندگی کے نشیب و فراز سے نبرد آزما ہوتے اور ان کے لئے اٹھائے جانے والے اقدامات سے بالخصوص طلبہ صحافت کو آگاہ کرنا ہے۔

اے پی این ایس کی کئی معروف اور نامور شخصیات نے اپنی آراء سے کتاب کو سجایا ہے جنھوں نے ان کی زندگی کے مختلف پہلوؤں پر کہیں مفصل اور کہیں سرسری روشنی ڈالی ہے۔

❖❖❖

محبت درد تنہائی

شاعر: ماجد جہانگیر مرزا

اشاعت: نومبر ۲۰۱۴

مطبع: فیض الاسلام پرنٹنگ پریس، راولپنڈی

قیمت: ۲۵۰ روپے

مرے الفاظ سے ماجد نیا خورشید ابھرے گا

مرے اشعار نے سویا جہاں بیدار کرنا ہے

یہ اشعار ہیں ماجد جہانگیر مرزا کے جو عصر حاضر کے نوجوان شاعر ہیں۔ زیر تبصرہ کتاب ان کا پہلا مجموعہ کلام محبت، درد، تنہائی ہے۔ مجموعہ عشق حقیقی اور عشق مجازی کا امتزاج لئے ہوئے ہے۔ یہ مختلف عنوانات کے تحت غزلوں اور نظموں پر مشتمل ہے۔ لفظوں کا انتخاب سادہ مگر خوبصورت اور پراثر بھی ہے۔ سادہ لفظوں کے انتخاب سے رومانوی احساسات کی عکاسی کی گئی ہے اور عشق حقیقی حاصل ہونے کی ایک دعا بھی ہے ۔ ماجد جہانگیر پہلے ہی مجموعہ کلام میں دورِ جدید کی سماجی اور اخلاقی کوتاہیوں کا ذکر شاعر کی ذمہ دارانہ سوچ کی عکاسی کرتا ہے۔ ایک غزل کے چند اشعار درج ذیل ہیں:

ڈوبا تجھ میں خودی نے یہ پوچھا بہت

یہ تیری ذات ہے یا میری ذات ہے

میں تیری ذات کا شکر کیسے کروں

مجھ کو عاشق بنایا بڑی بات ہے

ایک اور جگہ کہتے ہیں:

آنکھوں کو تیرے روپ کی ایسی لگی چمک

ایسے بسے ہو دل نے چنا اور کچھ بھی نہیں

آخر میں ایک نظم "ماں کے نام ایک پیغام" جس میں وہ آج کی ماؤں سے کلام کرتے ہیں۔

مقام کھویا ہوا تجھ کو لانا ہے پھر سے

بروں کو تابع سنت بنانا ہے پھر سے

بھٹک گئے ہیں جوان کو بلانا ہے پھر سے

نظامِ دین کا آخر چلانا ہے پھر سے

❖

لاہور میں ایک عمارت ایسی ہے جسے مورخین "لاہور کے حسین رخسار کا تل" قرار دیتے ہیں۔ یہ مسجد وزیر خان ہے جو اپنے تعمیراتی حسن، بیرونی و اندرونی تزئین و آرائش اور رنگوں کے خوبصورت استعمال کی وجہ سے عالمی شہرت کی حامل ہے۔

یہ ہے پاکستان

شہر لاہور کی اس مسجد کا تذکرہ جو شہر کی پہچان بن گئی....

مسجد وزیر خان

مسجد وزیر خان لاہور کے پرانے شہر یعنی "اندرونِ شہر" میں دہلی دروازے کے قریب واقع ہے لیکن یہ قدیم لاہور کے کم و بیش ہر حصے سے دکھائی دیتی ہے۔ پرانا لاہور میں بارونق اور کھچا کھچ بھرے رنگ محل بازار میں ذرا سا آگے بڑھیں تو بازار کا خم ختم ہوتے ہی آپ کو ایک مسجد کے مینار نظر آنا شروع ہو جائیں

جیسے جیسے آپ آگے بڑھیں گے ان میناروں کی خوبصورتی زیادہ واضح ہوتی جائے گی۔ ان پر ایسے رنگ استعمال کیے گئے ہیں کہ لاہور کی گرد آلود فضا میں بھی علیحدہ دکھائی

گے۔ یہی مسجد وزیر خان ہے۔ ان میناروں کا کمال یہ ہے کہ انہیں دیکھتے ہی آپ ارد گرد کے ماحول سے بے خبر اور لاتعلق ہو کر ان کی خوبصورتی اور بناوٹ میں کھو جائیں گے۔

دیتے ہیں۔ میناروں کے علاوہ مسجد کی دیواروں، صحن اور مرکزی ہال میں اتنے رنگ بکھرے ہوئے ہیں کہ ان کا شمار شاید ممکن نہ ہو۔

مسجد وزیر خان کا شمار دورِ مغلیہ کی خوبصورت ترین تعمیرات میں ہوتا ہے۔ اسے تاج محل، جامع مسجد دہلی اور قلعہ آگرہ کے خالق شہنشاہ ابو مظفر شہاب الدین محمد شاہجہاں کے عہد میں مکمل کیا گیا۔

شہنشاہ شاہجہاں کے خصوصی درباری طبیب کا نام شیخ علم الدین انصاری تھا۔ کہا جاتا ہے کہ شیخ علم الدین اپنے علم اور دانش و آگہی کی وجہ سے شہنشاہ کے بے حد قریب تھے۔ کہا جاتا ہے کہ علم الدین انصاریؒ فن طب میں مہارت کے علاوہ دیگر کئی معاملات میں بھی علم و دانش کا پیکر تھے۔ شاہجہاں نے بھانپ لیا کہ وہ طبیب کے ساتھ نہایت معاملہ فہم، دور اندیش اور اعلیٰ انتظامی صلاحیتوں کے حامل ہیں۔ شاہ جہاں کو لاہور کے لیے ایک اچھے حکمراں کی تلاش تھی اس منصب کے لیے بادشاہ نے علم الدین انصاریؒ کو موزوں سمجھا اور انہیں لاہور کی گورنری سونپ دی۔

شہنشاہ شہاب الدین شاہجہاں 1628ء سے 1658ء تک برسرِاقتدار رہا۔ شیخ علم الدین انصاری کا گورنر لاہور کی حیثیت سے تقرر 1634ء میں عمل آیا اور آپ 1639ء تک اس مرتبے پر فائز رہے۔ شیخ علم الدین انصاری کی پیدائش چنیوٹ میں ہوئی تھی۔ شیخ علم الدین نے منصب سنبھالتے ہی لاہور کی ترقی، بہتری اور خوبصورتی پر توجہ دینا شروع کی۔

شیخ علم الدین انصاری خود بہت باذوق شخصیت کے حامل تھے اس لیے ان کے ذہن میں ایک ایسی مسجد کا خاکہ بھی تھا جو ہر لحاظ سے منفرد اور یکتا ہو۔

شیخ علم الدین انصاری کو عام طور پر وزیر خان کے نام سے پکارا جاتا تھا۔ انہوں نے مسجد میں کوئی ایک رنگ استعمال کرنے کے بجائے کئی رنگ استعمال کرنے کا حکم دیا۔ یہی وجہ ہے کہ مسجد وزیر خان میں

جتنے رنگ استعمال کیے گئے ہیں اتنے شاید دنیا کی کسی اور مسجد کی تعمیر میں نہیں ہوئے۔

یہ نابغۂ روزگار مسجد سات سال کے عرصے میں 1641ء یا 1642ء میں مکمل ہوئی۔ شیخ علم الدین انصاری اس کی تکمیل سے دو سال پہلے ہی گورنر لاہور کا منصب چھوڑ چکے تھے لیکن چونکہ مسجد کی تعمیر کا بنیادی تخیل اور محنت انہی کی تھی اس لیے اسے "مسجد وزیر خان" کے نام سے موسوم کیا گیا۔

مسجد بہت زیادہ بڑی نہیں لیکن اسے ہر ممکن طریقے سے خوبصورت اور منفرد بنانا مقصود تھا اس لیے اس کی تعمیر پر زیادہ عرصہ صرف نہیں ہوا۔

مسجد کی تعمیر کے لیے سلوں سے مشابہ چھوٹی پختہ اینٹیں استعمال کی گئیں۔ یہ مغلیہ طرز تعمیر سے ذراہٹ کر تھیں کیونکہ مغل عام طور پر اپنی تعمیرات کے لیے پختہ چھوٹی اینٹیں استعمال کرتے تھے لیکن ان کی عدم دستیابی یا مہنگی ہونے کی صورت میں ان سلوں کو کام میں لایا جاتا تھا۔ دو مقامات پر پتھر استعمال ہوا۔ یہ دو مقامات محرابیں اور مسجد کا پنجرہ ہیں۔ انہیں پتھر سے تعمیر کیا گیا۔ مسجد کی تمام دیواروں پر پلاستر (چونم) کیا گیا جبکہ بیرونی سمت نہایت ہی نفیس قسم کے مرکب کی تہہ چڑھائی گئی جس کی سطح تو سنگ مرمر کی طرح چکنی ہے لیکن اس میں مختلف رنگوں کی آمیزش کی گئی۔

بیرونی سمت کیے جانے والے پلاستر کا تمام کام شوخ سرخ رنگ سے کیا گیا ہے۔ بعد میں سفید رنگ سے اینٹوں کی بناوٹ، موٹائی اور چوڑائی کو اجاگر کرنے کے لیے حاشیہ کاری کی گئی۔ دیواروں پر کندہ کاری اور کاشی کاری کا بے شمار کام کیا گیا تاکہ مسجد کے جمالیاتی حسن میں کسی قسم کی کوئی کسر باقی نہ رہ جائے۔

مسجد کے سامنے والے حصے پر خصوصی توجہ دی گئی اور اس پر مختلف رنگین پتھر چسپاں کیے گئے۔ اسے کئی حصوں میں تقسیم کیا گیا اور ہر حصے کو مختلف رنگ دیا گیا لیکن رنگوں کا یہ امتزاج ایسا ہے کہ منتخب

کرنے والے کو داد دیے بغیر نہیں رہا جاسکتا۔

مرکزی دروازہ محرابی شکل کا ہے لیکن اس کے گرد مستطیل شکل کا دیدہ زیب حاشیہ لگایا گیا۔ اس حاشیے میں دروازے کی اوپری اور دونوں عمودی سمتوں میں فارسی رسم الخط میں آیاتِ ربانی کندہ کی گئیں جس سے اس دروازے کی شان دوبالا ہوگئی۔

میناروں کے علاوہ مسجد کی بیرونی اور اندرونی سمت پہلے پلاستر کیا گیا جس کے بعد اس پر رنگ آمیزی کی گئی۔ ان رنگوں کو مختلف علامتیں دی گئی ہیں۔ مثال کے طور پر نیلا رنگ پنجاب ثقافت کی نمائندگی کرتا ہے۔ سورج کی روشنی کی عکاسی سنہرے رنگ سے کی گئی جبکہ قیمتی پتھروں کے حوالے سے ارغوانی رنگ استعمال کیا گیا۔

مسجد کا مرکزی ہال پانچ حصوں پر مشتمل ہے اور ان میں سے ہر حصے پر علیحدہ گنبد بنایا گیا ہے۔ ان گنبدوں کے اندرونی جانب بھی رنگ ہی بکھرے ہوئے ہیں۔ چھت کو قیمتی اور عام پتھروں کے علاوہ رنگین شیشوں سے سجایا گیا۔ ان گنبدوں کے نیچے کھڑے ہوکر آپ کو یوں محسوس ہوگا کہ قوسِ قزح کے بیچوں بیچ آگئے ہوں۔

مسجد کی دلکشی میں اضافے کے لیے ہال کی اندرونی دیواریں اور فرش زرد رنگ کی چکنی سلوں سے تعمیر کیا گیا جبکہ ان پر طرح طرح کے بیل بوٹے بنائے گئے۔ صحن مصلے کے انداز میں بچھایا گیا اور دور سے دیکھنے پر یوں لگتا ہے کہ اسے سنگ مرمر سے بنایا گیا ہے۔ یہاں بھی رنگوں کا بہت زیادہ لیکن نہایت سلیقے سے استعمال کیا گیا ہے۔

مسجد کے دائیں اور بائیں جانب دو مینار ہیں جن میں سے ہر ایک کی بلندی ایک سو فٹ ہے۔ ان میناروں کو ہشت پہلو (آٹھ کونوں والے) انداز میں تعمیر کیا گیا ہے۔ ان میں اوپر جانے کے لیے سیڑھیاں بھی موجود ہیں۔ ایک مینار میں ساٹھ قدمچوں (سیڑھیوں) کی بلندی پر "ایوان موذن" ہے جہاں سے دن میں پانچ مرتبہ "اللہ اکبر" کی صدائیں فضا میں گونجتی ہیں۔ یہاں سے لاہور کے پرانے شہر کا خوبصورت نظارہ بھی کیا جاسکتا ہے۔

مسجد کا صحن مربع شکل میں ہے جس کے عین وسط میں فوارہ نصب ہے۔ یہ فوارہ نمازیوں کو وضو کے لیے بنائے جانے والے مربع تالاب کو پانی فراہم کرتا ہے۔ اس تالاب پر بیک وقت ایک سو سے زائد نمازی وضو کرسکتے ہیں۔

مربع صحن کے ساتھ چھوٹے حجرے بنائے گئے ہیں جو صحن کے دونوں جانب واقع ہیں۔ ہر طرف تیرہ تیرہ حجرے ہیں جنہیں تلاوت قرآن پاک، مطالعے اور غوروفکر وغیرہ کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔ ان حجروں میں دو پلڑے والے روایتی دروازے لگائے گئے ہیں۔

ان حجروں کے ساتھ ہی ڈیوڑھی واقع ہے جس پر باقاعدہ چھت ڈالی گئی ہے۔ ڈیوڑھی سے دو طرفہ زینوں کے ذریعے مسجد کی چھت تک رسائی ممکن ہے۔ اس طرح چھوٹی ڈیوڑھیاں فرش کے نچلے حصے میں بھی شمالی اور جنوبی اطراف میں بنائی گئی ہیں۔ خیال ہے کہ انہیں تعمیراتی تناسب برقرار رکھنے کے لیے تعمیر کیا گیا تھا۔

خوبصورت مسجد وزیر خان صرف عبادت گاہ ہی نہیں تاریخی ورثے کا درجہ بھی رکھتی ہے۔

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

عبد المنان

صادقہ احمد

عبد الہادی

زوہاب خالد

سادہ مزاج بادشاہ

پرانے زمانے میں ایک بادشاہ تھا جو سادہ زندگی بسر کرتا تھا۔ جب وہ تخت پر بیٹھا تو اس کے لیے ایک خاص باورچی رکھا گیا جو طرح طرح کے کھانے پکانے میں ماہر تھا۔ بادشاہ نے اسے بلایا اور کہا: ”میرے لیے کئی قسم کے مزیدار کھانے تیار نہیں کیے جائیں گے بلکہ ایک وقت معمولی سی کھچڑی اور دوسرے وقت سادہ روٹی پکادیا کرو۔“

باورچی بہت حیران ہوا کہ یہ کیسا بادشاہ ہے، چند دن اس نے کھانا پکایا اور پھر ملازمت چھوڑ دی، کیونکہ ایک ماہر باورچی اس قدر سادہ کھانا کیسے پکاتا۔ پھر یہ کہ اسے خود کچھ کھانے کو نہیں ملتا تھا۔ دوسرا باورچی رکھا گیا، وہ بھی چند دن بعد تنگ آکر چلا گیا۔

غرض کوئی باورچی ٹکنے کا نام نہیں لیتا تھا۔ بادشاہ بھی باورچیوں کے جلدی جلدی چلے جانے سے تنگ آگیا۔ آخر ایک باورچی کو ملازم رکھا گیا۔ اس سے معاہدہ کیا گیا کہ کم از کم ایک سال سے پہلے وہ ملازمت چھوڑ کر نہیں جائے گا۔ باورچی کو حالات کا پتا نہیں تھا، اس نے خوشی سے معاہدہ کرلیا۔

وہ تو خوش ہو رہا تھا کہ بادشاہ کا باورچی بن رہا ہوں اور یہ کوئی معمولی عہدہ تو ہے نہیں لیکن جب اسے وہ معمولی سی کھچڑی اور سادہ سی روٹی پکانا پڑی تو بہت گھبرایا۔ اس نے سوچا، میں تو مصیبت میں پھنس گیا، معاہدہ کر چکا ہوں۔ ایک سال سے پہلے تو یہاں سے جا نہیں سکوں گا، آخر وہ ذہن پر زور دے کر ترکیبیں سوچنے لگا کہ کسی طرح یہاں سے نکل بھاگوں۔

آخر اس نے سوچا، ایسی تدبیر کی جائے کہ بادشاہ خود اسے ملازمت سے نکال دے۔ اب جو اس نے کھچڑی پکائی، اس میں چاولوں کے برابر نمک ڈال دیا۔ کھچڑی بادشاہ کے سامنے رکھی گئی۔ بادشاہ نے کھچڑی کھالی، باورچی کو نظر بھر کر دیکھا، لیکن کچھ نہ کہا۔ دوسرے دن باورچی نے کھچڑی پکائی اور نمک بالکل نہ ڈالا۔ اس روز بھی اس نے کھچڑی کھالی، باورچی کو نظر بھر کر دیکھا۔ کچھ نہ کہا۔ تیسرے دن باورچی نے درست مقدار میں نمک ڈالا۔ بادشاہ نے کھچڑی کھائی، نظر بھر کر باورچی کو دیکھا اور نہایت پرسکون آواز میں بولا: ”دیکھو میاں! ایک طریقہ اختیار کرلو، یا تو روزانہ برابر کا نمک ڈالا کرو یا بالکل نہ ڈالا کرو یا درست مقدار میں نمک ڈالا کرو، بار بار نمک کی مقدار بدلنے کی تکلیف کیوں اٹھاتے ہو۔“

صنبل حنیف۔ کراچی

باورچی ہاتھ جوڑ کر کھڑا ہو گیا اور بولا: "جان کی امان پاؤں تو کچھ عرض کروں"

بادشاہ نے کہا: "ہاں کہو، کیا کہنا چاہتے ہو....؟"

باورچی نے عرض کی: "بادشاہ سلامت! میں سات بیٹیوں کا باپ ہوں۔ شاہی باورچی کہلاتا ہوں، لوگوں کو مجھ سے بڑی امیدیں ہیں اور میری حالت یہ ہے کہ فاقوں مرتا ہوں۔ میں نے تو یہ سمجھ کر ملازمت کی تھی کہ آپ کی ذاتی خدمت کروں گا، تو کچھ ہی عرصے میں مال دار بن جاؤں گا۔ مگر یہاں تو سال بھر تک فاقے ہی کرنا ہوں گے، مہربانی فرما کر اس خادم کو آزاد کر دیں۔"

اس کی ساری بات سن کر بادشاہ نے کہا: "تمہیں اچھے کھانوں کی ضرورت ہے یا روپے کی"

اس نے فوراً کہا: "روپے کی ضرورت زیادہ ہے"

یہ سن کر بادشاہ نے کہا: "اچھا! آج تم آدھا پاؤ کھچڑی زیادہ پکا لینا!"

باورچی کچھ نہ سمجھا، آدھا پاؤ کھچڑی زیادہ پکالی۔ بادشاہ نے اپنے حصے کی کھچڑی کھالی، باقی بچی ہوئی زائد کھچڑی کے اس نے سات حصے کیے۔ ایک ایک طشتری میں ایک ایک حصہ رکھا، پھر باورچی کو حکم دیا: "ان طشتریوں کو ایک تھال میں رکھ کر ہمارے ساتوں وزیروں کو ہماری طرف سے یہ تحفہ پہنچادو۔"

وزیروں کو جب اطلاع ملی کہ بادشاہ نے ان کے لیے تحفہ بھیجا ہے تو بہت خوش ہوئے۔ شاہی باورچی کا زبردست استقبال کیا گیا۔ ساتوں وزیروں نے باورچی کو ایک ایک لاکھ روپے نقد انعام دیا، ساز و سامان بھی ساتھ دیا۔ باورچی یہ سات لاکھ روپے اور ساز و سامان لے کر بادشاہ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ بادشاہ نے پوچھا: "کہو! گزارے کی کوئی صورت نکل آئی یا نہیں....؟"

باورچی نے ہاتھ جوڑ کر عرض کی: "آپ کی توجہ سے کافی سالوں کے گزارے کی صورت بن گئی ہے، اب کوئی حاجت نہیں رہی۔"

بادشاہ نے کہا "اچھا تو پھر آئندہ کھچڑی میں نمک درست مقدار میں ڈالا کرنا۔"

گرمی کا موسم آیا

دیکھو موسم گرما آیا
فطرت نے سردی کو بھگایا
دھوپ نے ہے یہ ہم کو بتایا
پھر گرمی کا موسم آیا

کیسی فضاؤں میں ہے حدت
توبہ! یہ گرمی کی شدت
گلشن میں ہر گل کمہلایا
پھر گرمی کا موسم آیا

آم لگے ہیں پیلے پیلے
کتنے میٹھے اور رسیلے
اس پھل نے ہے دل کو لبھایا
پھر گرمی کا موسم آیا

بھاپ سے اب بنتے ہیں بادل
کردیں گے برسات میں جل تھل
قدرت نے کیا کھیل دکھایا
پھر گرمی کا موسم آیا

(مرسلہ: محمد عرفان۔ حیدر آباد)

دو دوست، دو دشمن

گھنے جنگل میں ایک دلدل کے قریب برسوں سے ایک چوہا اور ایک مینڈک رہتے تھے۔ بات چیت کے دوران ایک دن مینڈک نے چوہے سے کہا، "اس دلدل میں میرا خاندان صدیوں سے آباد ہے اور اسی لیے یہ دلدل جو مجھے باپ دادا سے ملی ہے، میری میراث ہے۔"

چوہا اس بات پر چڑ گیا۔ اس نے کہا "میرا خاندان بھی یہاں سینکڑوں سالوں سے آباد ہے اور مجھے بھی یہ جگہ اپنے باپ دادا سے ملی ہے اور یہ میری میراث ہے۔"

یہ سن کر مینڈک غصے میں آ گیا اور لڑائی شروع ہو گئی۔ بات اتنی بڑھی کہ ان کی دوستی میں دراڑ آ گئی اور دونوں نے ایک دوسرے سے بات کرنا چھوڑ دی۔

ایک دن چوہا وہاں سے گزرا تو مینڈک نے اس پر آواز کسی جو چوہے کو بہت بری لگی۔

اس کے بعد چوہے نے یہ کیا کہ وہ گھاس میں چھپ کر بیٹھ جاتا اور جب مینڈک وہاں سے گزرتا تو اس پر حملہ کر دیتا۔

آخر تنگ آ کر ایک دن مینڈک نے کہا، "اے چوہے! تو چوروں کی طرح یہ کیا چھپ چھپ کر حملہ کرتا ہے....؟ مرد ہے تو سامنے میدان میں آ، تاکہ کھل کر مقابلہ ہو اور تجھے میری قوت کا پتا چلے۔"

چوہے نے یہ بات قبول کر لی اور دوسرے دن صبح ہی صبح مقابلے کا وقت مقرر ہوا۔ مقررہ وقت پر ایک طرف سے چوہا نکلا۔ اس کے ہاتھ میں نرسل کے پودے کا ایک لمبا تنکا تھا۔ دوسری طرف سے مینڈک آگے بڑھا۔ اس کے ہاتھ میں بھی ایسا ہی تنکا تھا۔ دونوں نے ایک دوسرے پر زبردست حملہ کیا اور پھر ذرا سی دیر میں دونوں گتھم گتھا ہو گئے۔

ابھی یہ لڑائی جاری تھی کہ دور ہوا میں اڑتی ہوئی ایک چیل نے دیکھا کہ ایک چوہا اور ایک مینڈک آپس میں لڑ رہے ہیں۔ وہ تیزی سے اڑتی ہوئی نیچے آئی اور ایک جھپٹے میں دونوں پہلوانوں کو اپنے تیز، نوکیلے پنجوں میں دبا کر لے گئی۔

اب وہاں چوہا ہے نہ مینڈک.... دلدل اب بھی موجود ہے۔

ناشکرا ہرن

یہ اس زمانے کا ذکر ہے جب لوگ تیر کمان سے شکار کھیلتے تھے۔

ایک دن کچھ شکاری شکار کی تلاش میں جنگل میں پھر رہے تھے کہ ان کی نظر ایک ہرن پر پڑی۔ وہ سب اس کے پیچھے ہو لیے۔ شکاری ہرن کو چاروں طرف سے گھیر رہے تھے اور ہرن اپنی جان بچانے کے لیے تیزی سے بھاگ رہا تھا۔ جب وہ بھاگتے بھاگتے تھک گیا تو انگور کی ایک گھنی بیل کے اندر جا چھپا۔ شکاریوں نے اسے بہت تلاش کیا، لیکن اس کا کچھ پتا نہیں چلا۔ آخر مایوس ہو کر وہ وہاں سے لوٹنے لگے۔

جب کچھ وقت گزر گیا تو ہرن نے سوچا کہ اب خطرہ ٹل گیا ہے اور وہ بے فکر ہو کر مزے سے اسی انگور کی بیل کے پتے کھانے لگا۔ جس میں وہ چھپا ہوا تھا۔

ایک شکاری جو سب سے پیچھے تھا، جب وہاں سے گزرا تو انگور کی بیل اور اس کے گچھوں کو ہلتے دیکھ کر سمجھا کہ یہاں ضرور کوئی جانور چھپا ہے۔ اس نے تاک کے کئی تیر مارے۔ اتفاق سے ایک تیر ہرن کو جا لگا اور وہ وہیں ڈھیر ہو گیا۔

مرتے ہوئے ہرن نے اپنے دل میں کہا "اے بدبخت! تیری ناشکری کی یہی سزا ہے۔ مصیبت کے وقت جس نے تجھے پناہ دی، تو نے اسی پر ظلم ڈھایا۔"

❖

مصوّر بنیں

تصویر دیکھ کر دیے گئے خانوں میں ہو بہو عکس بنائیں

نقطے ملائیں.... رنگ بھریں

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37

مسکرائیے

.... مالک (نوکر سے): مجھے شام پانچ بجے جگا دینا۔
نوکر تھوڑی دیر بعد: جناب پانچ بج چکے ہیں۔
مالک: اے کم بخت میری شکل کیا دیکھ رہا ہے، اب جگا بھی دے۔
(مرسلہ: مصباح شیخ۔ کراچی)

.... منا (اپنی ماں سے): امی جان! یہ نلکے میں پانی کہاں سے آتا ہے....؟
ماں: بیٹا دریا سے۔
ایک دن منا اور اس کا دوست دریا پر جاتے ہیں تو منے کا دوست دریا میں گر جاتا ہے۔
منا بھاگا بھاگا گھر آیا اور امی سے کہنے لگا: امی نلکا کھول دیں گڈو آ رہے ہیں۔
(مرسلہ: کاشان علی۔ میرپور خاص)

.... مالک: (نئے ملازم سے) دیکھو! میں نے تم پر کتنا اعتماد کیا ہے، گھر پورے گھر کی چابیاں تمہارے سپرد کر رکھی ہیں۔
نوکر: خاک اعتماد کیا ہے۔ تجوری میں تو ان میں سے کوئی چابی نہیں لگتی اور بیگم صاحبہ کی الماری کا تالا بھی نہیں کھلتا۔
(مرسلہ: حبیب ناصر۔ لاہور)

.... ایک پاگل بازار سے گزرا تو اس نے مٹھائی کی دکان دیکھی۔ وہ دکان کے سامنے کھڑا ہو گیا اور مٹھائیوں کی طرف دیکھنے لگا۔
حلوائی نے اس سے پوچھا کہ کیا کر رہے ہو....؟
پاگل نے کہا: تمہاری مٹھائیوں کی خوشبو سے اپنا دل خوش کر رہا ہوں۔
حلوائی نے بے وقوف سمجھ کر اسے لوٹنے کے ارادے سے کہا: تم مجھے خوشبو کی قیمت ادا کرو۔
پاگل ذرا ہوشیار نکلا۔ اس نے چند سکے جھنکارے اور جیب میں رکھ لیے۔
حلوائی چونکا۔ یہ کیا....؟
پاگل: میں نے اس کے شور سے تمہاری مٹھائیوں کی قیمت ادا کر دی ہے۔
(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)

.... ایک آدمی نجومی کے پاس گیا اور بولا: میری ہتھیلی میں کھجلی ہو رہی ہے۔
نجومی بولا: تم کو جلد ہی دولت ملنے والی ہے۔
آدمی بولا: میرے پاؤں میں بھی کھجلی ہو رہی ہے۔
نجومی بولا: تم سفر بھی کرو گے۔
آدمی بولا: میرے سر میں بھی کھجلی ہو رہی ہے۔
نجومی جھلا کر بولا: چلو بھاگو یہاں سے، تمہیں تو خارش کی بیماری معلوم ہوتی ہے۔
(مرسلہ: توحید احمد۔ سیالکوٹ)

.... راہ گیر: (بچے سے) تم نے اپنی انگلی پر یہ دھاگا کیوں باندھا ہوا ہے....؟
بچہ: یہ دھاگا امی نے باندھا ہے تاکہ میں خط ڈالنا نہ بھول جاؤں۔
راہ گیر: تو کیا تم نے خط ڈال دیا....؟
بچہ: نہیں امی مجھے خط دینا بھول گئی ہیں۔
(مرسلہ: معصومہ نیاز۔ اسلام آباد)

.... ایک مرتبہ کمرہ امتحان میں ایک لڑکا اگلے والے کے پرچے کو غور سے پڑھ رہا تھا۔
استاد: کیا کر رہے ہو....؟
شاگرد: (گھبرا کر): دیکھ رہا ہوں اس نے میرے پرچے کی نقل تو نہیں کی۔
(مرسلہ: شہزاد علی۔ فیصل آباد)

مرکزی مراقبہ ہال

سرجانی ٹاؤن کراچی میں جذبۂ خدمتِ خلق کے تحت جمعے کے روز خواتین وحضرات کو بلامعاوضہ روحانی علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین وحضرات کو جمعے کی صبح 7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نمازِ جمعہ عظیمیہ جامع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفلِ مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ خواتین وحضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفلِ مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصدِ دعا تحریر کرکے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم وکریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفلِ میلاد کا انعقاد کرائیں اور حسبِ استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

کراچی:- آمنہ خان۔ آئشہ حسن۔ آصف علی۔ آصف محمود۔ ارحم علی۔ انعم جان۔ احسان اللہ خان۔ احسان ریاض۔ احسن ریاض۔ احمد فیصل۔ اختر حسین۔ ارسلان ضمیر۔ ارسلان خان۔ ارم خالد۔ ارم علی۔ اسماء ارم۔ اسماء شفیق۔ اسمٰعیل فاروقی۔ اشتیاق شاہد۔ اشتیاق احمد گوندل۔ اشفاق احمد۔ آصف صدیقی۔ اعجاز اعوان۔ اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب شاہ۔ افسری بیگم۔ افشین الطاف۔ افضل خان۔ اکبر علی۔ اکرم دلاور۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ امتیاز محسن۔ امیر الدین۔ انجم صدیق۔ انجم شاکر۔ انعم نور۔ انور جہاں۔ انیقہ بانو۔ انیلہ رفیق۔ انیلہ حسن۔ انیلہ ریاض۔ ایمن خان۔ ایوب شیخ۔ بختاور بانو۔ بشریٰ آفتاب۔ بشریٰ امجد۔ بشریٰ فیاض۔ بلال حامد بٹ۔ بلال قریشی۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس اشتیاق۔ بی بی خدیجہ۔ پرویز انور۔ پروین اختر۔ تابش بشیر۔ تاج الدین۔ تحسین تمیج۔ تحسین فاطمہ۔ تنزیلہ صبا۔ تنویر اختر۔ تہمینہ انور۔ تہمینہ مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب سہروردی۔ ثروت سلطانہ۔ ثروت شہزاد۔ ثریا ارشد۔ ثریا بی بی۔ ثمینہ منظور۔ ثمینہ شمشیر۔ ثوبیہ پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید جلیل۔ جمشید اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔ جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جیا محمود۔ حاجی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظ اشفاق گوندل۔ حافظ جمال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔ حفصہ احمد۔ حفیظ بی بی۔ حمیرا جبین۔ حمیرا رئیس۔ حمیرا شاہنواز۔ حنا شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ خضری شاہد۔ خلیق الزماں۔ دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عاصم۔ درخشاں انجم۔ درخشاں مقصود۔ دردانہ بنتِ غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیہ رخسانہ۔ ذیشان کمال۔ ذیشان احسن۔ رئیس النساء بیگم۔ راجہ عبدالمالک۔ راجہ علی۔ راحت اخلاق۔ راحیلہ نسرین۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رخشندہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت ہما۔ رقیہ فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روبینہ اسلم۔ روبینہ اکرم۔ روبینہ ذوالفقار۔ روبینہ یاسمین۔ روبینہ اسلم۔ روزینہ اشرف۔ روفی شاہ۔ ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہدہ سعید۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ پرویز۔ زبیدہ ناز۔ زبیدہ علی۔ زرقا خان۔ زرینہ احمد۔ زرین صدیقی۔ زلیخا تبسم۔ زنیرہ خالد۔ ذوالفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سائرہ بی بی۔ ساجد اقبال۔ ساجدہ وسیم۔ ساجدہ امین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔ سحر انور۔ سعد قریشی۔ سعدیہ افتخار۔ سعدیہ ماہین۔ سعدیہ ناز۔ سعید احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ ولی۔ سلطان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلمیٰ بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سمیرا انصاری۔ سمیرا کنول۔ سنبل فاطمہ۔ سنبل ریاض۔ سنیلا اطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید امان علی۔ سید امجد حسین۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید خرم عالم۔ سید راشد علی۔

سید شاہد احمد۔ سید شہاب احمد۔ سید عارف علی۔ سید عرفان جعفری۔ سید عرفان علی۔ سید عظمت علی۔ سید علی سجاد۔ سید فارعہ علی۔ سید فواد احمد۔ سید مرشد حسن۔ سید نعمان علی۔ سیدہ قمر النساء۔ سیدہ یاسمین۔ شائستہ ارم۔ شاذیہ تیمور۔ شازیہ سعید۔ شاذیہ عادل۔ شازیہ عامر۔ شازیہ مقبول۔ شازیہ نور۔ شان عباس۔ شاہد انور۔ شاہد بشیر۔ شاہدہ بیگم۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ عاشق۔ شاہدہ محمود۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شبانہ کنول۔ شبانہ ناز۔ شبانہ سلیم۔ شبنم مجید۔ شرف الدین۔ شعیب خان۔ شعیب ماجد۔ شکیل خان۔ شکیلہ پروین۔ شکیلہ طاہر۔ شمس الدین۔ شمس النساء۔ شمشاد۔ شمشیر انور۔ شمیم احمد صدیقی۔ شمیم سعیدہ۔ شوکت حسین۔ شہریار۔ شہزاد عبدالرحمٰن۔ شہزاد مختار۔ شہباز غنی۔ شیخ کامران عزیز۔ شیخ کامران عزیز۔ شیر علی خان۔ شیریں۔ صائمہ ایوب۔ صائمہ راشد۔ صائمہ زرین۔ صائمہ صدف۔ صائمہ ناظم۔ صائمہ نورین۔ صابرہ بیگم۔ صبا پرویز۔ صبا حیدر۔ صدف حسن۔ صدف زبیر۔ صلاح الدین۔ صنوبر اقبال۔ صوفیہ بانو۔ طارق سعید۔ طارق مجید۔ طارق سلیم۔ طارق محمود۔ طارق وسیم۔ طاہرہ احمد۔ طاہرہ افشین۔ طاہرہ بیگم۔ طلعت ریاض۔ طلعت حبیب۔ طیبہ طاہر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عائشہ عابد۔ عائشہ ناصر۔ عائشہ واجد۔ عابد عباس۔ عارف علی۔ عارفہ بیگم۔ عارفہ تبسم۔ عارفہ سلطانہ۔ عاشق علی۔ عاصم رضا۔ عاصم قریشی۔ عاطف سلمان۔ عالیہ شاہد۔ عامر احسن۔ عامر خان۔ عامر مرزا۔ عبدالرحمان۔ عبدالرزاق۔ عبدالعلیم۔ عبدالغفار۔ عبدالواجد۔ عبدالولی۔ عتیق الرحمن۔ عثمان طیب۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان جعفری۔ عرفان منیر۔ عروج راشد۔ عشرت شاہد۔ عصمت معراج۔ عطیہ حامد۔ عظمیٰ پروین۔ عظمیٰ توصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عظمیٰ عمران۔ عظمیٰ کامران۔ علی احمد۔ علی اظہر۔ علیم الدین۔ اُم کلثوم۔ عمران خان۔ عمران عباس۔ عنایت بیگم۔ عنبرین صدیقی۔ عینی زاہد۔ غزالہ پروین۔ غزالہ فاروق۔ غضنفر علی۔ غلام اکبر۔ غلام دستگیر۔ غلام رسول۔ غلام صفدر۔ غلام علی۔ غیور حسین۔ فائزہ نذیر۔ فائزہ یوسف۔ فائزہ احمد۔ فائزہ علی۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ عادل۔ فراز حسین۔ فرح راشد۔ فرح سلطانہ۔ فرح عالم۔ فرح فاطمہ۔ فرح ناز۔ فرحان علی۔ فرحانہ فرحان۔ فرحت حسین۔ فرحت ناز۔ فرحت جبین۔ فرخ احمد۔ فرخ جمال۔ فردوس شاہ۔ فرزانہ انعام۔ فرزانہ۔ فریحہ جمیل۔ فرید حسین۔ فریدہ بانو۔ فریدہ جمال۔ فضل معبود۔ فقیر حسین۔ فواد عالم۔ فوزیہ شبنم۔ فہمیدہ جلیل۔ فہیم بلوچ۔ فہیم نعیم۔ فیصل شیخ۔ فیصل عامر۔ فیضان علی خان۔ قاسم محمود۔ قاضی شیر محمد۔ قرۃ العین۔ قیصر سلطانہ۔ کاشف۔ کامران اعجاز۔ کرن جاوید۔ کریم جمال۔ کلثوم انور۔ کلثوم بانو۔ کنول ریاض۔ کوثر اقبال۔ لائبہ عادل۔ لبنیٰ اشفاق۔ لبنیٰ نور۔ ماجد عزیزی۔ ماجد محمود۔ ماجدہ ناز۔ ماریہ محمود۔ ماہ نور علی۔ مجاہد حسین۔ مجیب احمد۔ محبوب عالم۔ محسن سکندر۔ محمد ابراہیم۔ محمد احسن۔ محمد احمد۔ محمد اسلم۔ محمد اسمٰعیل۔ محمد آصف۔ محمد اطہر۔ محمد آفتاب۔ محمد افضل خان۔ محمد افضل شاہد۔ محمد افضل علی۔ محمد اکرم۔ محمد امین۔ محمد انس۔ محمد انور الدین۔ محمد اویس۔ محمد عبدالغفور۔ محمد پرویز۔ محمد جنید۔ محمد حسن شاہ۔ محمد حسن عظیم۔ محمد حسین علی۔ محمد حنیف۔ محمد خالد خان۔ محمد رضوان۔ محمد رفیق۔ محمد زبیر خان۔ محمد ساجد لطیف۔ محمد سراج۔ محمد سرور شاکر۔ محمد سلطان۔ محمد سلیم خان۔ محمد سلیمان۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق۔ محمد ظفر۔ محمد عارف۔ محمد عامر۔ محمد عثمان۔ محمد فیروز۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد منیب خان۔ محمد ناصر۔ محمد نبیل مصطفی۔ محمد ندیم خان۔ محمد کلیم۔ محمد نعیم۔ محمد نوید احمد۔ محمد ہاشمی۔ محمد یاسر۔ محمد یوسف۔ محمد یونس۔ محمد اعظم۔ محمد حنیف۔ محمود عالم۔ محمود یاسر۔ مدثر عالم۔ مراد خان۔ مرزا زاہد بابر۔ مرزا عمیر حفیظ۔ مریم نبیل۔ مسز ادریس۔ مسز کاظمی۔ مسعود احمد۔ مسعود کمال۔ مشتاق احمد۔ مصدق خان۔ مصطفیٰ مظہر۔ مصطفیٰ علی۔ مطلوب حسین۔ معزم حیدر۔ مقبول عالم۔ مقصود احمد۔ مقصود عالم۔ ملیحہ احمد۔ ملیحہ خان۔ ملیحہ سعید۔ ممتاز اظہر۔ منصور۔ منظور عالم۔ منور بابر۔ منور سلطانہ۔ منیبہ ہاشمی۔ منیزہ سلیم۔ موسیٰ خان۔ مہر النساء۔ مہرین اشہد۔ میر اجبین۔ میر ظہیر الدین۔ میمونہ طاہر۔ نازش افروز۔ نازش جمال۔ ناصر عزیز۔ ناہید اکرم۔ نبی طاہر۔ نبیل خان۔ نبیلہ تبسم۔ نجمہ عرفان۔ ندا ظہور۔ ندیم راشد۔ نزہت آراء۔ نسرین اختر۔ نسرین خاور۔ نسرین جاوید۔ نسرین حیدر۔ ناصر فہد۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم صنوبر۔ نسیم مسعود۔ نصرت ارشد۔ نصیر الدین۔ نعمان خان۔ نعیم بلوچ۔ نعیمہ عظیم۔ نعیمہ وحید۔ نغمہ ریاض۔ نفیس احمد۔ نگہت سیما۔ ناہید آفریدی۔ نمرہ کنول۔ نمرہ نواز۔ نواز شاہ۔ نور الحق۔ نور جہاں۔ نوشین۔ نوید احمد۔ نوید سعید۔ نوید فیض۔ نوید فیصل۔ نہال احمد صدیقی۔ واجد حنفی۔ واصف حسین۔ وجیہہ خان۔ وحید انور۔ ڈاکٹر فہمیدہ۔ ہما نفیس۔ ہمایوں خورشید۔ ہمایوں عظیم۔ یاسمین۔ یاسمین۔ یوسف۔ یٰحییٰ فراز۔ یاسر خان۔

حیدرآباد:- احمد علی۔ اختر محمد۔ ارجمند۔ ارسلان۔ ارشاد۔ ارشد علی۔ ارم۔ اسعد۔ اسمٰہ۔ اصرار حسین۔ آصف قریشی۔ آصف۔ اعظم۔ افتخار احمد۔ افشین۔ اقبال علی۔ اقبال۔ اقراء۔ اکبر بھائی۔ امبرین۔ امجد محمود۔ امیر بیگم۔ امیر۔ آمنہ۔ انجم سعید۔ انیلا۔ بدر علی۔ بشریٰ شاہد۔ بشریٰ سعید۔ بشریٰ ریاض۔ بہاؤ الدین۔ تابندہ۔ تجمل حسین۔ تصور جمیل۔ تنویر۔ توصیف۔ ثاقب۔ ثروت۔ ثریا بانو۔ ثمینہ نور۔ ثمینہ۔ ثنا فاطمہ۔ ثنا فیصل۔ ثنا گل۔ ثناء نور۔ ثناء۔ جان محمد۔ جاوید۔ جعفر۔ جنید۔ جہانزیب۔ حارث۔ حافظ نسیم۔ حافظ۔ حسیب عالم۔ حسین بخش۔ حسین۔ حسینہ۔ حافظ عارف۔ حفظہ۔ حمید۔ حمیرا۔ حیدر علی احمد۔ حیدر۔ خادم علی۔ خالدہ۔

خرم شہزاد۔ خرم۔ خلیل۔ خواجہ رابعہ۔ دانش۔ درخشاں۔ دلاور حسین۔ دلشاد۔ رابعہ۔ راحت فاطمہ۔ راحیلہ۔ راشدہ۔ رحمان۔ رحمت۔ رحیم۔ رخسانہ احمد۔ رسول بخش۔ رضا علی۔ رضوانہ طاہر۔ رضیہ مجید۔ رفیق شکور۔ روبینہ غوری۔ روبینہ اشرف۔ ریاست علی۔ ریاست خان۔ ریحانہ علی۔ زاہد محمود۔ زرینہ عاشر۔ زوبیہ جبین۔ زہرہ حیدر۔ ساجدہ شفیق۔ سجاد احمد۔ سدرہ کاظمی۔ سدرہ شاہد۔ سعدیہ مصور۔ سلمان رفیع۔ سلمان فاطمہ۔ سلمیٰ علی۔ سمیع اللہ۔ سمیع غفور۔ سونیا علی۔ سید امجد علی شاہ۔ سید کاشف۔ سید محمد منور۔ سیدہ عبرین بانو۔ سیما اکبر۔ سیما۔ شائستہ رضا۔ شاہ زیب۔ شاہد جمال۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ بانو۔ ثمرین کنول۔ شگفتہ عابد۔ شمائلہ فاروق۔ شمس الدین۔ شمع حیدر۔ شمیم جہاں۔ شہزاد خالد۔ شہناز خالد۔ صائمہ مجید۔ صادق وحید۔ صباء علی۔ صدف نفیس۔ صغیر حسن۔ صفیہ اختر۔ صفیہ بیگم۔ صنوبر شفیق۔ ضمیر خان۔ ضیاء خالد۔ طارق جمیل۔ طاہر محمود۔ طاہر احمد۔ طاہرہ طفیل۔ عارف جمیل۔ عاصمہ بی بی۔ عامر اسد۔ عامر سمیع۔ عامر ضیاء۔ عامر اسد۔ عبدالغفور۔ عبداللہ۔ عبدالعلیم غوری۔ عبدالغفور۔ عبدالغنی۔ عبدالکریم۔ عبدالوحید۔ عبرین۔ علی اکبر۔ علی حماد۔ علی رضوان۔ علی نواز۔ علیشا زاہد۔ عمران خان۔ غلام علی۔ غلام فاطمہ۔ فاطمہ علی۔ فرحان احمد۔ فرحان طاہر۔ فرخندہ حامد۔ فرزانہ جمشید۔ فرقان علی۔ فرقان حنیف۔ فضیلہ شہباز۔ ملک محمد۔ فہیم اختر۔ کلیم اللہ۔ کنزہ محمود۔ کنول مجید۔ کنول علی۔ کوثر پروین۔ کوثر ضمیر۔ کوثر شاہد۔ کوثر شہناز۔ گلزار مجید۔ لائبہ قمر۔ لاریب فیاض۔ لبنیٰ رضا۔ ماریہ انعم۔ ماریہ کاشف۔ ماریہ فاضل۔ متین احمد۔ متین علی۔ محمد محسن۔ محمد ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد اعظم۔ محمد امان اللہ۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد جنید۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زبیر۔ محمد شاہد۔ محمد شعیب۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد علیم۔ محمد عمار۔ محمد عمران۔ محمد فیصل۔ محمد گل۔ محمود حسین۔ مشتاق احمد۔ مصطفی حیدر۔ مطلوب الحق۔ مقصود حسن۔ منصور رضیہ۔ منصور مرزا۔ منور سلطانہ۔ منیر خالد۔ مہوش خان آفریدی۔ ناصر نعمان۔ ناہید اختر۔ نجمہ اکبر۔ نزہت حسین۔ نسرین جمال۔ نسیم احمد۔ نعیم احمد۔ نفیسہ بیگم۔ نور العین۔ نور النساء۔ نور جہاں۔ نور محمد۔ نور نظر۔ نورین اختر۔ نورین۔ نوشابہ قیوم۔ نوشین اظہر۔ نوید اقبال۔ نیاز احمد۔ واثق علی۔ واصف علی۔ وحید علی۔ ہاجرہ بی بی۔ ہارون اشرف۔ ہما نفیس۔ ہمزہ طاہر۔ یاسر عرفان۔ یاسمین کوثر۔ یمنیٰ شاہزیب۔ یعقوب ابراہیم۔

لاہور:- ارم نیاز۔ اسد علی۔ اسماء جاوید۔ اسماء حنین۔ اشتیاق۔ اشرف۔ اصغر۔ آصف۔ آصفہ۔ اعجاز احمد۔ اقبال۔ اکرام اللہ۔ آمنہ بی بی۔ آمنہ۔ انعم رضا۔ انیلہ بٹ۔ باسط اقبال۔ بشریٰ۔ بلال صابر۔ پاکیزہ۔ پروین۔ تنویر۔ ثمن۔ ثمینہ۔ ثناء۔ ثوبیہ۔ جاوید۔ جاوید۔ جہانگیر۔ حنا عمر۔ حیدر علی۔ خالدہ۔ خلیل احمد۔ داؤد۔ دعا فاطمہ۔ دل نواز۔ ذیشان۔ راحیل احمد۔ رضوان۔ رفعت۔ رقیہ۔ رملہ اشرف۔ روبینہ۔ زاہد حسین۔ زاہد محمود۔ زاہد۔ زاہدہ بیگم۔ زاہدہ۔ زینت۔ سائرہ بانو۔ سائرہ۔ ساجدہ بیگم۔ سبحان جاوید۔ سدرہ۔ سعدیہ۔ سلمان۔ سلمیٰ اشفاق۔ سمرا۔ سمیرا۔ سہیل احمد۔ سید واصف علی۔ شائستہ جبیں۔ شاذیہ۔ شاہد رحمان۔ شاہد رسول۔ شاہد محبوب۔ شاہدہ۔ شبانہ۔ شبیر حسین۔ شکیل۔ شگفتہ۔ شمائلہ۔ صائمہ۔ سحر جاوید۔ ضمیر الحق۔ طاہرہ علیم۔ طارق لطیف۔ طفیل۔ ظفر احمد۔ ظہور۔ عائشہ۔ عابدہ بیگم۔ عاشر۔ عاشق حسین۔ عاصم۔ عامر محمود۔ عباس۔ عثمان۔ عرفان۔ عرفان عظیمی۔ عرفان محمود۔ عرفان علی۔ عرفان ماجد۔ عروسہ۔ علی۔ عمر۔ عمران افضل۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام عباس۔ غلام محمد۔ فائزہ۔ فاروق احمد۔ فاطمہ۔ فریدہ جاوید۔ فہد۔ قدوسیہ۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ کامران۔ کامران۔ مائرہ۔ مبارک علی۔ مبشرہ۔ محمد احمد۔ محمد ارشاد خان۔ محمد اسلم۔ محمد اصغر۔ محمد بابر۔ محمد راشد۔ محمد زبیر۔ محمد شہزاد۔ محمد عرفان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد مجاہد۔ محمد نواز۔ محمد نور۔ محمد وقاص۔ مدثر بٹ۔ مدثر حسین۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ ملک عاصم سعید۔ ملک وحید۔ منظور احمد۔ منیر احمد۔ مہرین ناصر۔ مہک۔ مہناز۔ مہوش۔ میاں مشتاق احمد۔ نجمہ۔ نسرین۔ نصرت۔ نعمان۔ نعیم احمد۔ نعیم علی۔ نعیم۔ نورین۔ نوید احمد۔ نوید حسین۔ نیلم۔ وسیم اسلم۔ وقاص۔ یحییٰ۔ یوسف۔ یمنیٰ علی۔ یعقوب علی

فیصل آباد:- اللہ بخش۔ احمد حسنین۔ احمد سلمان۔ احمد مسعود۔ ارشد فیاض۔ ارم خوشنود۔ ارم شاہین۔ اریبہ اسد۔ اسماء مسعود۔ افشاں صادق۔ اقراء اختر۔ ام حبیبہ۔ ام کلثوم۔ انجم بلال۔ انجم سرفراز۔ انجم۔ انور خان۔ انور مقصور۔ باسط عزیز۔ بشریٰ جاوید۔ بشریٰ شیخ۔ پروین اختر۔ تحریم شیخ۔ تنویر احمد۔ جابر حفیظ۔ جاوید اقبال۔ جمیل اختر۔ حاجی عزیز۔ حریم شیخ۔ حمیرا یاسمین۔ خالد محمود۔ خالد محمود۔ خرم سرفراز۔ خوشنود احمد۔ ذکیہ۔ ذوالفقار علی۔ ذیشان فاروقی۔ رئیسہ خاتون۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ راشد گل۔ راشد منیر۔ رضوان احمد۔ رضوان۔ رفعت شاہین۔ رقیہ شاہین۔ روبینہ شاہین۔ زاہد وسیم۔ زاہدہ یاسمین۔ زرافشاں۔ زرین تاج۔ زیب النساء۔ ساجد جاوید۔ ساجد حسین۔ ساجد علی۔ ساجد منیر۔ سرفراز اللہ خان۔ سرفراز خان۔ سعد حسین۔ سعدیہ کنول۔ سعید۔ شازیہ اعظم۔ شازیہ۔ شاہ میر۔ شاہد اقبال۔ شاہدہ یاسمین۔ شیراز عطاری۔ صفیہ۔ طارق محمود۔ طارق۔ عابدہ صادق۔ عاشر رفیق۔ عاطف اسماعیل۔ عامر اقبال۔ عباس فاروقی۔ عبدالرزاق۔ عبدالرشید۔ عبدالسلام۔ عبدالمالک۔ عدنان۔ عدیل اختر۔ عذرا مقصود۔ عذرا۔ عرفات احمد۔ عرفان فاروقی۔ عظمیٰ نیاز۔ علی عمران۔ عمران۔ عنبر ارم۔ عنبرین اسلم۔ فدا۔ فرخ

زوہیب۔ فیصل خوشنود۔ گلاب دین۔ گلزار بی بی۔ گلفرین ظہور۔ گلنار عظیم۔ لبنیٰ شاہین۔ محسن۔ محمد اختر۔ محمد ارشاد۔ محمد اسلم۔ محمد آصف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد شفیع۔ محمد شفیق۔ محمد شکیل۔ محمد صادق۔ محمد عثمان۔ محمد عزیز۔ محمد عظیم۔ محمد مسکن۔ محمد نعمان۔ محمد نواز۔ مدثر احمد۔ مریم جان۔ مسرت جہاں۔ مصباح۔ ملک عابد۔ مہرین شیخ۔ مہرین فاطمہ۔ میاں محمد۔ نازیہ حکیم۔ نازیہ کنول۔ نصیر احمد۔ نصیر الدین۔ نعمان۔ نگہت جبیں۔ نگہت طاہرہ۔ نور خانم۔ نور البشر۔ نورین فاطمہ۔ نوشین اسلم۔ نوید اسلم۔ نوید حسین۔ نویدہ۔ وقار احمد۔ وقار احمد۔ وقار عدیل۔ یاسمین اختر۔

ملتان:۔ اسلم حمید۔ آصف دلاور۔ افروز علی۔ اقبال شہباز۔ امان اللہ۔ آمنہ۔ امیر گل۔ امیر۔ انیلا۔ بشیر۔ ثمینہ۔ جان محمد۔ جعفر۔ حاجی غلام رسول۔ حافظ قربان۔ حسن بخش۔ حسن علی۔ حسین علی۔ حلیم۔ حماد۔ خدیجہ۔ دانش نیاز۔ دلنواز۔ دین محمد۔ ذوالفقار۔ رابعہ رضوانہ۔ راحیلہ۔ رخسانہ۔ رضیہ۔ رمضان۔ روشن۔ ریحانہ۔ ریشم۔ ساجد۔ سبحان بیگم۔ سجاد حسین۔ سجاد علی۔ سعید۔ سکندر۔ سلیم خان۔ سلیم۔ سلیمان۔ سمیر۔ سمیع اللہ۔ سمیع۔ سوحیل۔ سونیا۔ شائستہ۔ شازیہ۔ شاہد علی۔ شاہنواز۔ شبیر۔ شمائلہ۔ شمشاد۔ شہناز۔ صبور۔ صدوری۔ الطاف۔ عائشہ۔ عابد جتوئی۔ عابدہ۔ عامر۔ عبدالغنی۔ عبدالقدیر۔ عبدالمالک۔ ثمان۔ عطاء اللہ۔ علی گوہر۔ عمار۔ غزل۔ غوث بخش۔ فاضل۔ فاطمہ۔ فرزانہ ارشد۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ گل شیر۔ ماروی۔ ماریہ۔ مبارک علی۔ مجتبیٰ شاہ۔ محسن عباسی۔ ملک طاہر۔ منظور احمد۔ منظور۔ منور۔ مہران۔ میر زادی۔ نازیہ۔ ناہید۔ نعیم۔ نواب خاتون۔ نور محمد۔ نوید۔ نیاز محمد خان۔ نیک محمد۔ وحید۔ وزیران۔ وقار۔ ہدایت خاتون۔ ہیر۔ یاسمین۔

گجرات:۔ آغا شاہد۔ ارشاد بی بی۔ امتیاز۔ بابر صدیق۔ بلقیس اختر۔ تنویر المصطفیٰ۔ تنویر حسین۔ جاوید اقبال۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جمال بی بی۔ حافظ محمد اصغر۔ حسین بی بی۔ حکیم محمد ارشد۔ خورشید بی بی۔ داؤد احمد۔ رابعہ بی بی۔ راشد محمود۔ رضوان صاحب۔ رضیہ بیگم۔ رفعت زاہد۔ زرینہ اختر۔ سائرہ۔ ساجدہ۔ سارہ۔ سرداراں بی بی۔ سعید اختر۔ سعیدہ بانو۔ سکینہ بی بی۔ سلیم احمد۔ شاہ بیگم۔ شاہد صدیق۔ شریف بی بی۔ شمائلہ جبین۔ شمیم ہارون۔ شہناز کوثر۔ شہناز۔ صفدر حسین۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ۔ طاہر اصغر۔ طیبہ عنصر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر اقبال۔ عالیہ بانو۔ عارفہ جبین۔ عامر شاہ۔ عبدالغفار۔ عنبرین۔ غلام فاطمہ۔ فیاض حسین۔ قمر سلطانہ۔ کاشف مجاہد۔ مبشر حسین۔ محمد اشرف۔ محمد شفیق۔ محمد عامر۔ محمد کاشف۔ محمد نواز۔ محمد یوسف۔ محمد یونس بٹ۔ مدیحہ شاہانہ فاروق۔ مرزا بشیر احمد۔ مسز پروین۔ مقبول احمد۔ مقصودہ۔ ملک محمد انوار۔ منظور بی بی۔ نایاب۔ نجمہ النساء۔ ندیم اختر۔ نذیر بی بی۔ نفیسہ بی بی۔ نگہت بی بی۔ نوید اختر۔ ڈاکٹر سلیم۔ ڈاکٹر غلام ربانی۔ ڈاکٹر ممریز۔ ہارون جلیل۔ یاسر اقبال۔

چنیوٹ:۔ احمد ممتاز۔ ارشد نواز۔ ارشاد خان۔ اسلم نواب۔ اشتیاق۔ اشتیاق قیصر۔ اشتیاق محمود۔ اشتیاق حماد۔ اصغر علی۔ اطہر۔ اعجاز حسین۔ افنان۔ اقبال اسلم۔ اکرام۔ امجد علی۔ امداد حسین۔ امیر علی۔ امیر علی۔ انعام۔ انور یامین۔ انور۔ بابا فضل دین۔ بابا محمد بخش۔ بابر سلطان۔ بانو۔ بہادر علی۔ بہاول شیر۔ بیگم عابد امام۔ بیگم عابد امام۔ بیگم محمد اسلم۔ بیگم محمد حنیف۔ پروفیسر الیاس۔ پروفیسر سلیم اختر۔ پروفیسر لیم اختر۔ پروفیسر شہباز۔ پروفیسر طالب حسین۔ پروفیسر غوث اختر۔ پروفیسر محمد ایوب۔ پروفیسر الیاس۔ پروین باجی۔ تنویر علی۔ جاوید رفیق۔ جعفر علی۔ چاچا محمد حیات۔ چوہدری شاہد۔ چوہدری نصیر محمد اعجاز۔ حاجی خاور۔ حاجی سلیم احمد۔ حاجی شوکت۔ حافظ شکیل۔ حافظ محمد افضل عالیہ۔ حسن رضا۔ حنا رضا۔ حیدر رضا۔ خالد پرویز۔ خالد سراج۔ خالد محمود۔ خالدہ اطہر۔ خالدہ اظہار۔ خدیجہ بی بی۔ ذوالفقار حیدر۔ ذوالفقار علی۔ رئیس۔ راحت اکبر۔ راشد عبداللہ۔ ربیعہ۔ رضا۔ رضوان صغیر۔ رضیہ سعید۔ روبینہ طارق۔ زاہد قاسمی۔ زاہد نور۔ زاہد علی۔ زاہد جاوید۔ ساجد اللہ۔ ساجد علی۔ سعدیہ۔ سعید اظہر۔ سعید ارحم۔ سلیم اختر۔ سید صابر علی شاہ۔ سید عابد امام۔ سید عارف رضا۔ شاہد منیر۔ شاہد۔ شبنم رانی۔ شبیر حیدر۔ شبیر خاور علی۔ شکیلہ۔ شوکت نیاز۔ شوکت تیمور۔ شیخ نواز۔ صفدر عباس۔ صفدر علی۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ جاوید۔ طارق سراج۔ طارق محمود۔ طارق ولایت بیگ۔ طاہرہ۔ عابد امام۔ عابد علی۔ عارف۔ عاشق علی۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرؤف۔ عبدالسلام۔ عامر خان۔ عبید علی۔ عبید محسن۔ عدیل عارف۔ عذرا محمد گلزار۔ عرفان چیمہ۔ عزیز۔ علی رضا۔ علی رضا۔ عمر۔ غوث اختر۔ فرحت جہاں۔ فرحت بی بی۔ فریدہ جلال۔ فریدہ اوصاف۔ فقیر محمد اعجاز۔ فوزیہ زاہد۔ فہد۔ فہیم حسن۔ فیصل۔ قاضی توقیر۔ قاضی ظفر۔ قاضی ظفر۔ قاضی عادل عباس۔ قاضی مسعود عباس۔ قاضی مشرف۔ قاضی نادر۔ قاضی نادر۔ کاشف عظیم۔ کاشف کلیم۔ کرن نبیل۔ کرنل نذر حسین۔ لالہ رخ۔ محمد ابراہیم۔ محمد ارشاد۔ محمد ارشد۔ محمد اسحاق۔ محمد اسلم شاہد۔ محمد اسلم بیگ۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد انور کمال۔ محمد انور۔ محمد بخش۔ محمد حسین۔ محمد رضا فریدی۔ محمد رضوان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید اظہر۔ محمد شاہد سمیر۔ محمد شہزاد۔ محمد صادق۔ محمد طاہر۔ محمد طاہر رضوان۔ محمد طاہر جاوید۔ محمد عارف۔ محمد عاصم۔ محمد عظیم۔ محمد علی رضا۔ محمد علی۔ محمد عمیر۔ محمد عمیر فیاض۔ محمد فیاض شاہ۔ محمد فیصل۔ محمد گلزار۔ محمد ندیم۔ محمد نعیم۔ محمد یعقوب۔ مشتاق خان۔ معاذ صدیقی۔ ملک عابد شاہ۔ ملک عابد۔ ملک کاشف۔ ملک محمد حنیف۔ منشی نور۔ منشی یونس۔ منشی یاور۔ منیر احمد۔ مہر سکندر۔ مہر محمد حسین۔

میاں احمد بخش۔ میاں اطہر۔ میاں ساجد حسام۔ میاں محمد نواز۔ نازش جمیل۔ نازش علی۔ ناصر علی۔ ناصر جمال۔ نجمہ وحید۔ ندیم قادری۔ نزہت یٰسین۔ نزہت ریاض۔ نسرین جمیل۔ نسرین حیدر۔ نمرہ خان۔ نمرہ گل۔ نوازش علی۔ نومی احمد۔ وہاب ریاض۔ وہاب خلیل۔ ڈاکٹر غلام علی۔ ڈاکٹر محمد ارشاد۔ یاسین۔ یونس۔

اٹک: -آصف۔ آفتاب احمد۔ آفتاب جمال۔ آفتاب حسین۔ آفتاب۔ احسان الدین۔ احمر شاہ۔ ارشد عمران۔ ارم خوشنود۔ اریبہ نوید۔ افشاں۔ انجم بلال۔ انور مقصود۔ اویس مریم۔ ایمن شاہد۔ بشیر احمد۔ بیگم عبدالرازق۔ پروین اختر۔ تنویر احمد۔ تنویر نذیر۔ جویریہ شاہین۔ حاجی خوشنود احمد۔ حاجی عبد الرزاق۔ حاجی عبدالعزیز۔ احمد نواز۔ حمید احمد۔ حمیرا یاسمین۔ رئیسہ خوشنود۔ راج بیگم۔ روبینہ نصیر۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ وسیم۔ سجاد۔ سعید احمد۔ سعید خان۔ سعیدہ بی بی۔ سہیل خوشنود۔ شازیہ۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یاسمین۔ شبنم وسیم۔ شکیل احمد۔ شمع بی بی۔ شہباز۔ شیراز اجمل۔ صائمہ شیراز۔ صادق۔ صغراں بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمود۔ طیبہ۔ عابد علی شاہ۔ عابدہ صادق۔ عباد الدین۔ عباس علی فاروقی۔ عبدالرشید۔ عبد الوحید۔ عذرا بی بی۔ عذرا مقصود۔ عظمت سلطان۔ عظیم صدیقی۔ عنبرین اسلم۔ فیصل سلطان۔ فیصل خوشنود۔ کاشف عظیم۔ گلناز عظیم۔ اللہ بخش۔ ماہین۔ مبارک علی۔ مبشر عالم۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارسلان۔ محمد اسلم ملک۔ محمد آصف صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور جاوید۔ محمد حسین۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرحان شاہد۔ محمد قیوم۔ محمد مسکین۔ محمد نعمان صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عالم۔ محمود۔ مدثر عالم۔ مدیحہ وقار۔ مریم مشتاق۔ مریم عمیر۔ مصباح وقاص۔ ملک گلاب دین۔ نادر اعجاز۔ نادیہ انور۔ نازیہ بی بی۔ ناصر اویس۔ ندیم اویس۔ نسیم فردوس۔ نصیر الدین۔ نفیس احمد۔ نگہت عباس۔ نورالبشر۔ نوید اسلم۔ نویدہ خوشنود۔ واجدہ فاریہ۔ وسیم صدیق۔ ہاجرہ شیراز۔

جہلم: -اُسامہ گلزار۔ اُسامہ احمد۔ اقبال بیگم۔ حبیب احمد۔ حماد۔ حنا خاتون۔ راشد محمود۔ ربیعہ طارق۔ رخشندہ تنویر۔ زریدہ کوثر۔ سجاد حسین۔ سلمان احمد۔ سلیمہ بی بی۔ سید قمر النساء۔ سید منظور حسین شاہ۔ شگفتہ بیگم۔ صائقہ نیئر۔ طاہر۔ ظہیر حسین۔ عابدہ شاہین۔ عالیہ کوثر۔ عثمان احمد۔ عدیل احمد بٹ۔ عدیل احمد۔ عظمت علی شاہ۔ فرحت یاسمین۔ فریدہ خانم۔ فریدہ کوثر۔ فہمیدہ بیگم۔ قاری ارشاد حسین ڈار۔ کلثوم بی بی۔ محفوظ بیگم۔ محمد اصغر۔ محمد امین۔ محمد سعید۔ محمد عظیم۔ محمد قمر۔ محمد مسعود۔ محمد یاسر محمود۔ محمد آصف۔ محمد یعقوب۔ مدیحہ طارق۔ مس مقصودہ۔ مقبول بیگم۔ منیر حسین۔ نائلہ حنیف۔ ناہید اختر۔

شیخوپورہ: -اسود حمید۔ بلال سعید۔ تنویر۔ جمیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ جنید۔ حسن بی بی۔ خاور۔ دیبا۔ رخسانہ۔ رضیہ پروین۔ رضیہ ظفر۔ رفعت رشید۔ رمضان۔ زبیدہ۔ فوزیہ۔ سحر انجم۔ سمیرا مبشر۔ سمیرا نیاز۔ شازیہ۔ شکیلہ صدیق۔ شہناز اختر۔ صائمہ ندیم۔ عابدہ شفیق۔ عارف محمود۔ عظمیٰ شہزادی۔ فرحانہ بتول۔ فرحانہ یاسمین۔ کاشفہ مزمل۔ کوثر النساء۔ لبنیٰ اشرف۔ محمد احتشام۔ محمد اسحاق۔ محمد شفیق۔ محمد وقار احمد۔ مسرت فزا۔ مسرت ہاشمی۔ نادیہ اشرف۔ نادیہ جاوید۔ ناصرہ تبسم۔ نوید سعید۔

وہاڑی: -حارث ظفر۔ حامد۔ حبیب۔ حسین احمد۔ حماد۔ حمیرا۔ خرم۔ خضران۔ خطیب۔ خلیل احمد۔ خورشید بیگم۔ دانش علیم۔ دانیال۔ درخشاں۔ دلشاد۔ ڈاکٹر وقاص۔ راجہ۔ راحیلہ۔ راشدہ عفت۔ راشد۔ رخسانہ۔ رسیدن۔ رضوان۔ رقیہ۔ رمشہ۔ روحانہ خان۔ روشن نظیر۔ ریحانہ۔ زرینہ۔ زوبیدہ۔ زہرہ خاتون۔ سدرہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان۔ سلمیٰ بیگم۔ سلمیٰ پروین۔ سلیمان۔ سلیم۔ سمیرا۔ سمیع اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ انصر۔ سیما۔ شازیہ۔ شازیہ احمد۔ شائستہ۔ شاہدہ۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شباب۔ شبنم۔ شرمین کنول۔ شریفاں بی بی۔ شریف۔ شعیب۔ شکیلہ۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمع۔ شمیم آرا۔ شمیم جہاں۔ شمیم خالد۔ شمیم اختر۔ صبا محمد علی۔ صدف۔ صفیہ۔ صفیہ علی۔ ظل ہما۔ عاشق۔ عامر حسین۔ عامر سمیع۔ عائشہ۔ عبدالجبار۔ عبدالحمید۔ عبدالخالق۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عدنان۔ عدیل۔ عرفان۔ علیم۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام محمد۔ غلام مصطفیٰ۔ فراز۔ فرحین۔ فرخندہ۔ فریدہ قمر۔ فوزیہ۔ فیضان۔ کامران۔ کائنات۔ کنول۔ کوثر پروین۔ کوثر۔ کہکشاں۔ گل فشاں۔ گلشن آپا۔ لادیب اقبال۔ لائبہ۔ لیلیٰ۔ محسن۔ محمد اعجاز۔ محمد اقبال۔ محمد جاوید۔ محمد زبیر۔ محمد سلیم۔ محمد شہاب۔ محمد شہزاد۔ محمد عتیق۔ محمد علی۔ محمد قاسم۔ محمد لطیف۔ محمد ناصر۔ محمود حسن۔ مدیحہ۔ مرحوم حاجی اللہ دین۔ مرحوم حاجی دین محمد۔ مرحوم شفیع احمد۔ مرحوم عبدالستار۔ مرحوم محمد حنیف۔ مرحوم محمد قاسم۔ مرحومہ آمنہ۔ مرحومہ بسم اللہ۔ مرحومہ زیتون۔ مرحومہ غفوراں بی بی۔ مزمل۔ مسرت۔ منظور اقساء۔ منور حسین۔ مونا۔ مہدی۔ مہوش۔ نازش۔ نائلہ نواز۔ ناہید۔ نبیلہ ظفر۔ نثار۔ ندیم۔ نسرین باجی۔ نسرین پیر علی۔ نسرین۔ نسیم جہاں۔ نسیمہ۔

مانسہرہ: -اجمل الٰہی۔ احتشام الٰہی۔ اعجاز الٰہی۔ افسر خان۔ انعم ذاکر۔ بشریٰ افتخار۔ بشیر احمد۔ ثمینہ یاسر۔ جہانزیب نیازی۔ حلیمہ ذاکر۔ حنا ذاکر۔ خان بی بی۔ ربیعہ ذاکر۔ رضوان حیدر۔ ریحان۔ سدرہ عیسیٰ۔ سمیرا اعجاز۔ سید آصف۔ شاہ رخ۔ شگفتہ ناز۔ صائمہ یعقوب۔ عائشہ ذاکر۔ علی حسن۔ عمران اقبال۔ یونس خان۔ عیسیٰ جان۔ فرقان۔ فیصل نیازی۔ قندیل۔ کامران حیدر۔ کشمالہ نسرین۔ کوثر ذاکر۔ گلبہار بی بی۔ گلنار بی بی۔ مہ جبین۔ ماہ رخ اعجاز۔ ماہ نور۔ محمود حیدر۔ مریم ذاکر۔ مستنصر اعظم۔ مسعود حیدر۔ ملائکہ ذاکر۔ منظور الٰہی۔ مہناز بی بی۔

سکھر: الیاس شہباز۔ امبر حبیب۔ انور حسین۔ بلال احمد۔ جمیل حسین۔ جویریہ اسعد۔ حفظہ مہک رانی۔ زرینہ بانو۔ سید عظمت علی شاہ ۔شارخ۔ شازیہ۔ شکیلہ اسعد۔ صائقہ منیر۔ صائمہ۔ طلحہٰ۔ فرزانہ جمیل ۔کاشف۔ محمد اسلم۔ محمد سلیم۔ محمد عظیم۔ محمد یعقوب۔ مس عالیہ بی بی۔ مسز رخشندہ تنویر۔ مسز فریدہ۔ مقبول بیگم۔ منصوب احمد۔ مونا۔

سانگھڑ: -پرویز اقبال۔ پروین۔ جاوید احمد۔ جہاں زیب خان۔ حارث خان۔ خالد۔ خلیل احمد زرینہ۔ درِوانی۔ ذیشان۔ رانی۔ ریحانہ شاہین۔ زبیر احمد۔ ساجد خان۔ ساجد صدیق۔ سرفراز۔ سلمان۔ شازیہ سلمان۔ شاہدہ نور۔ شاہین اختر۔ شبانہ بلقیس۔ شبانہ یاسمین۔ شبیر۔ شجاعت علی۔ صابر۔ صبا۔ صدیق ساجد احمد۔ طوبیٰ انجم۔ عادل بیگ۔ عادل بیگ۔ عارف بیگ۔ عبد الغفار۔ عتیق الرحمٰن۔ عرفان الزماں۔ عروسہ ریاض۔ علی اصغر۔ عمر عبد الغفار خان۔ عنبرین۔ غلام رضا۔ فرحان۔ فیضان۔ کائنات۔ کاشف۔ کاشف مظہر۔ کبریٰ۔ کوثر۔ محمد افضل۔ محمد اویس۔ محمد حماد۔ محمد خرم۔ محمد تیمور۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد عمر ارشاد۔ محمد۔ مشتاق۔ معروف۔ مقصود آصف۔ مہرین گل۔ ندیم احمد۔ نصرت علی۔ نعمان۔ نفیسہ۔ نور العین۔

اوکاڑہ: -افسر خان۔ افشاں اسرار۔ امان اللہ۔ امت الحکیم۔ انیس بانو۔ اورنگ زیب۔ برکت۔ بشراں بی بی۔ بشریٰ۔ بشیرن۔ بلقیس قادری۔ پروین اختر۔ پروین بیگم۔ پروین شاہد۔ پیر بخش۔ تابندہ اقبال۔ ثروت۔ ثریا۔ ثمرین بیگم۔ ثمرین حنا۔ جمال۔ جنت۔ جہاں زیب۔ حبیب النساء۔ حنا۔ حنیف۔ خدیجہ خالد۔ خورشید بیگم۔ ذوالفقار علی۔ رانی۔ رشیدہ۔ رعنا۔ رقیہ۔ ریحان اقبال۔ زبیدہ۔ زبیدہ خاتون۔ سائرہ خاتون۔ سعیدہ بیگم۔ سہیل احمد۔ سید زرین النساء۔ سید مظہر حسین۔ سیدہ رشیدہ بیگم۔ شاداب۔ شبانہ سعید۔ شبانہ کوثر۔ شریفہ۔ شفیق۔ شمس الحق۔ شمیم۔ صابری امداد۔ صدیق بیگم۔ صدیق۔ صفت اللہ فاروقی۔ صفیہ۔ صنوبر۔ طفیل خان۔ ظہور احمد۔ ظہیر۔ عابد خالد۔ عابد مقصود۔ عالیہ بیگم۔ عبد الوحید غوری۔ عبد البشیر۔ عبد الرحمٰن۔ عبد اللہ۔ عبد اللہ۔ عزیز بیگ۔ عطیہ۔ عمر دین۔ عینی۔ فرح۔ فضل دین۔ قاسم۔ لال دین۔ محمد احمد۔ محمد اعظم۔ محمد قبال۔ محمد اکرم۔ محمد سلیم۔ محمد شفیع۔ محمد محسن۔ محمد نواز۔ محمود۔ مختار النساء۔ مختار علی۔ مرزا سعید الدین۔ مرزا عاطف بیگ۔ نعمان احمد۔ نقوی۔ نوید احمد۔

پلندری۔ آزاد کشمیر: - تصور احمد۔ تنویر تسکین۔ تنویر کاظمی۔ تہمینہ اقبال۔ ثریا پروین۔ ثریا۔ ثمرہ۔ ثمر وقار۔ جبین۔ حریم شیخ۔ حسن بانو۔ حنا۔ حیدر اختر۔ خالدہ مسعود۔ دانیال۔ رابعہ کرن۔ سعدیہ فدا۔ رابعہ نزہت۔ راشدہ پروین۔ رانبہ۔ ربیعہ۔ رحیمہ۔ روبینہ خانم۔ ریاست علی۔ ریحانہ پروین۔ زوہیب خان۔ ساجد محمود۔ ساجدہ نعیم۔ سعیدہ اکبر۔ سمیرا۔ سونیا طارق۔ سہیل حبیب۔ سہیل خالق۔

شاہد علی۔ شاہد محمود۔ شبنم۔ شہباز کفیل۔ شہزاد احمد۔ شہزاد عزیز۔ شہناز بانو۔ شیریں اختر۔ صائمہ۔ طارق احمد قریشی۔ عامر رحمٰن۔ عامر نواز۔ عائشہ زعیم۔ عائشہ منیر۔ عائشہ آفتاب۔ عباس فاروقی۔ عثمان۔ عدیل۔ علی۔ عمران رشید۔ عمران محمود۔ عمران۔ عنبر۔ فاروق سہیل۔ فراز قیوم۔ فرحان علی۔ فوزیہ طلعت۔ فہد۔

ایس ایم ایس کے ذریعے محفلِ مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے نام:-

عروسہ سمیع۔ عزیز ناز۔ عشرت اسحاق۔ عصمت ارشد۔ عطیہ بیگم۔ عثمان سہیل۔ عظمیٰ توصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عفان۔ عقیل۔ علی اظہر۔ علی عباس۔ علی خالد۔ عمار خان۔ عمر صاحب۔ عمر۔ عمران الدین۔ عمران عباس۔ عمر سہیل۔ غضنفر علی۔ غلام دستگیر۔ غلام صفدر۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ جمال۔ فاطمہ خاتون۔ فاطمہ وسیم۔ فائزہ بینا۔ فائزہ نذیر۔ فائزہ امجد۔ فرحانہ یاسمین۔ فرحت۔ فرخ ابدالی۔ فرخ جبیں۔ فرخ خلیل۔ فرخ ظفر۔ فرخ عزیز۔ فردوس جہاں۔ فرزانہ پرویز۔ فرزانہ ریاض۔ فریدہ جہاں۔ فریدہ۔ فرید حسین۔ فضہ راشد۔ فواد۔ فوزیہ۔ فہمیدہ۔ فیصل۔ فیض۔ قاسم۔ قاقب روحیل۔ قدسیہ بیگم۔ کاشان احمد۔ کاشف علی۔ کاظم۔ کامران اعجاز۔ کامران الدین۔ کرن احمد۔ کلثوم۔ کلیم۔ کمال الدین۔ کوثر بیگم۔ کوثر نسرین۔ لبنیٰ ناز۔ ماہ نجم۔ مجاہدہ خالق۔ محسن معراج۔ محمد اجمل۔ محمد اسلم۔ محمد افضال۔ محمد پرویز عالم۔ محمد جسیم۔ محمد حفیظ۔ محمد خان۔ محمد رضوان۔ محمد ریاض۔ محمد زبیر۔ محمد سرور احسن۔ محمد سعید۔ محمد سلیمان۔ محمد سہیل۔ محمد طاہر علی۔ محمد عامر۔ محمد عباد۔ محمد علی خان۔ محمد عمران۔ محمد نثار۔ محمد نعیم۔ محمد یاسین۔ محمد یاسر۔ محمد آفاق۔ مدیحہ۔ مدیحہ ضمیر۔ مسرت سلطانہ۔ مسز فاروقی۔ مشتاق۔ مشرف بانو۔

متفرق: -روشنی۔ سردار نزیر احمد۔ سلمیٰ بانو۔ سید اظہر۔ سیما بیگم۔ شازیہ روف۔ شازیہ۔ شاہین فاطمہ۔ شبیر احمد۔ شمائلہ۔ شمیم اختر۔ شیخ محمد الیاس۔ صدف سلمیٰ۔ صدف۔ طاہر قیوم۔ ظہور احمد۔ عادل۔ عبد الروف۔ عثمان۔ عفت شاہین۔ غلام عباس۔ فرحان احمد۔ فہیم۔ فیصل امیر۔ فیضان۔ کوثر پروین۔ ماریہ۔ محمد احسان الحق۔ محمد اشرف الیاس۔ محمد افضل۔ محمد ریاض۔ محمد شفیق۔ محمد ظہیر عباس۔ محمد عثمان۔ محمد عمر۔ محمد فاروق۔ محمد کامران سجاد۔ مسرت۔ مسز فیاض رانا۔ مسز فیضان۔ مشتاق احمد۔ مصباح غنی۔ ماجد جمال۔ ملک امین اسلم۔ ملک جاوید شمیم۔ منور حسین۔ منیر الدین نذر۔ موسیٰ زاہد۔ ناہید فاروق۔ نبیلہ۔ نصرت نزیر۔ نعمہ نور۔ نگہت سارہ۔ وسیم۔ وحید احمد۔ واسف علی۔ وودو اشفاق۔ ڈاکٹر طارق محمد درانی۔

❖

دعاؤں سے علاج

میاں بیوی میں اختلافات

ادارہ

اس دنیا میں پیدا ہونے والا ہر آدمی مختلف رشتوں سے منسلک ہوتا ہے۔ ہر آدمی کی ماں ہے، باپ ہے، بہن بھائی، دادادادی، نانانانی، چچا تایا، خالہ ماموں ہیں پھران سے منسلک دوسرے رشتے ہیں۔ ہرانسان کے دوسروں کو ساتھ کئی رشتے ہیں لیکن انسانوں کے درمیان قائم ہونے والا اولین رشتہ ایک مرداور عورت کی جوڑی یعنی زوج کا رشتہ تھا۔

انسانی رشتوں میں سے سب پہلے شوہر اور بیوی کا رشتہ وجود میں آیا۔

حضرت آدم علیہ السلام دنیا کے پہلے انسان ہیں اور حضرت بابا آدم و حضرت اماں حوانوع انسانی کے اولین میاں بیوی تھے۔ دیگر تمام رشتے اسی اولین رشتے یعنی مرداور عورت کی جوڑی داری یاازدواج سے ہی قائم ہوئے۔ مرداور عورت کے اس تعلق کے لیے قرآن پاک نے لباس کی مثال بھی بیان فرمائی ہے۔

''وہ تمہارے لیے اور تم ان کے لیے لباس ہو۔(البقرہ: 187)

یعنی اس جوڑی کے دونوں اراکین ایک دوسرے لیے لباس کی مانند ہیں۔ لباس جسم کو سردی، گرمی، برسات سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ جسم کے داغ دھبوں کو، کسی عیب کو چھپاتا ہے اوراچھا لباس آدمی کی شخصیت کو حسین اور دلکش بنادیتا ہے۔

میاں بیوی کو ایک دوسرے کے ساتھ اچھی طرح پیش آنا چاہیے۔ ایک دوسرے کو عزت واحترام اور تحفظ کا احساس دینا چاہیے۔ ایک دوسرے کی خامیوں سے صرف نظر کرنا چاہیے اور جہاں ضروری ہو وہاں اصلاح کی نیت سے بہت احترام کے ساتھ خامیوں کی نشاندہی کرنی چاہیے۔ایک دوسرے کی خوبیوں کو پرجوش انداز اور خوب اچھے الفاظ میں سراہنا چاہیے۔

شوہر اور بیوی کا رشتہ مرد اور عورت کے لیے چاہے اور چاہے جانے کے تقاضوں کی تکمیل اور

خوشیوں اور تسکین کا ذریعہ ہے

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

یہ اللہ کی نشانی ہے کہ اس نے تم میں سے تمہارے جوڑے بنائے تاکہ تم ایک دوسرے سے تسکین پاؤ اور تمہارے درمیان محبت اور رحمت کے جذبات رکھ دیے۔ بحوالہ سورہ رُوم 30 آیت 21۔

شوہر اور بیوی جتنا زیادہ ایک دوسرے کا احترام کریں گے، جتنا زیادہ ایک دوسرے کے جذبات کا، احساسات کا، ضروریات کا خیال رکھیں گے ان کے گھر کا ماحول اتنا ہی زیادہ پرسکون اور مثالی ہوگا۔

شادی لڑکے اور لڑکی کی زندگی کا اہم ترین واقعہ ہے۔ نکاح کے بعد لڑکی اپنے والدین کے گھر سے اپنے شوہر کے گھر جاکر ایک نئے ماحول میں رہنا شروع کرتی ہے۔ نکاح کی وجہ سے مرد اور عورت کے نئے رشتے مثلاً ساس، سسر، دیور، نند، سالی، سالا اور دیگر رشتے وجود میں آتے ہیں۔

دیکھا گیا ہے کہ ان رشتوں کو نبھانے میں، گھر کے ماحول کو خوشگوار بنانے میں، اپنے شوہر کی خوشی کے لیے اور سسرال والوں کو خوش رکھنے کے لیے کئی بار عورت ہی بہت زیادہ ایثار کرتی ہے۔

نبی رحمت علیہ الصلوٰۃ والسلام نے شوہر اور بیوی دونوں کو ایک دوسرے کے حقوق کی احسن طریقہ پر ادائیگی کی ہدایات فرمائی ہیں۔ مردوں کو حکم دیا گیا ہے کہ وہ عورتوں سے نرمی اور شفقت سے پیش آئیں۔ ان کی کوئی بات بری لگے تو اسے نظر انداز کیا جائے۔ اگر کسی عورت میں کوئی ایک خامی ہو تو اس میں کئی اچھی صفات بھی ہوتی ہیں۔

خواتین کو حکم دیا گیا ہے کہ وہ اپنے شوہر کے حقوق اور ذمہ داریاں خوشی اور امانت داری کے ساتھ ادا کریں۔

شوہر اور بیوی کا رشتہ محبت اور احترام پر مبنی ہو تو یہ بہت مضبوط تعلق ہوتا ہے لیکن بعض امور ایسے ہیں جن کی وجہ سے یہ رشتہ کمزور پڑ سکتا ہے یا پھر اس کا حسن کھو جاتا ہے۔

میاں بیوی کے تعلق میں حق ملکیت کا احساس (Sense of Possession) شوہر اور بیوی کے معاملات میں ساس، نندوں یا میکے کی مداخلت، شوہر یا بیوی کی جانب سے ایک دوسرے کے والدین اور بہن بھائیوں کی عزت نہ کرنا، شوہر یا سسرال والوں کی جانب سے بہو کو خادمہ سمجھنا وغیرہ ایسے امور ہیں جہاں عورت کو دباؤ، ذہنی اذیت، عزت نفس کی پامالی اور شدید عدم تحفظ کا احساس ہوسکتا ہے لیکن.....

زیادتی ہر جگہ صرف مرد یا عورت کے سسرال کی طرف سے ہی نہیں ہوتی۔ کئی گھرانوں میں بہو نے ایسے ایسے فساد مچائے کہ ہنستے بستے اور بہت محبت و اتفاق کے ساتھ رہنے والے گھرانوں کا شیرازہ بکھیر کر رکھ دیا۔

جن عورتوں کو اپنے شوہر یا سسرال کی طرف سے پریشانی ہو ان کی اکثریت اس بات کا تذکرہ اپنے میکے اور دوسرے ملنے جلنے والی خواتین سے کرتی ہے لیکن مرد اگر اپنی بیوی یا اپنے گھر میں اپنے سسرال کی مداخلت سے پریشان ہوں تو اس کا تذکرہ عموماً باہر نہیں کرتے، کئی عورتیں اپنی ساس، نندوں اور دوسرے سسرالی رشتہ داروں کے ساتھ زیادہ تعلقات رکھنا نہیں چاہتیں۔ کچھ عورتیں اپنے شوہر کو مختلف طریقوں سے جیٹھ جیٹھانی، دیور دیورانی کے خلاف ورغلانے کی کوشش بھی کرتی ہیں۔ شوہر ان باتوں پر توجہ نہ دیں تو وہ کہتی ہیں کہ میرا شوہر مجھ سے

زیادہ اپنی بھابھی کی بات کو اہمیت دیتا ہے۔

مختصراً یہ کہ گھریلو مسائل میں کہیں شوہر لاپرواہ اور غیر ذمہ دار ہوتا ہے تو کہیں عورت کی بڑھتی ہوئی خواہش، سسرال میں یا سماج میں بے جا مقابلہ بازی، جذبہ رقابت وغیرہ گھریلو ماحول کو خراب کرتے ہیں۔

ازدواجی زندگی کے چند مسائل کے لیے ہم یہاں دعائیں تحریر کررہے ہیں۔

❖ شوہر محبت نہیں کرتے، توجہ نہیں دیتے:

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورۂ اعراف (7) کی آیت 189 کا ابتدائی حصہ:

ھو الذی خلقکم سے لیسکن الیھا تک

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کرکے دم کردیں اور دعا کریں کہ انہیں آپ کے ساتھ محبت اور حسن سلوک کے ساتھ رہنے کی توفیق عطا ہو۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسماء الٰہی **یاودود** کا ورد کرتی رہیں۔

❖ شوہر کی غیر عورتوں میں دلچسپی:

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ والشمس (91) کی آیات 7تا9

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کرکے دم کردیں اور دعا کریں کہ انہیں غلط روش سے بچنے اور صحیح راستے پر چلنے کی ہدایت نصیب ہو اور بیوی کے سب حقوق اچھی طرح ادا کرنے کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء **یامصیبت** کا ورد کرکے وقتاً فوقتاً تصور میں شوہر پردم کرتی رہیں۔

❖ ساس نے میکے جانے پر پابندی لگادی، شوہر کہتے ہیں کہ میں اپنی ماں کی نافرمانی نہیں کرسکتا:

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ النساء (04) کی آیت 135

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ اپنی ساس کے لیے دعا کریں کہ انہیں آپ کے ساتھ حسن سلوک اور رشتوں کی پاسداری کی توفیق عطا ہو۔ آپ کے شوہر کو آپ کے والدین کا احترام کرنے اور ان کے جذبات کا احساس کرنے کی توفیق عطا ہو۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم **یاھادی** کا ورد کرتی رہیں۔

❖ لڑکیوں کی پیدائش پر ناراضگی، تین بیٹیاں ہوگئیں بیٹے کو جنم کیوں نہ دیا....؟

اپنی سہولت سے کوئی ایک وقت مقرر کرکے روزانہ اکتالیس مرتبہ سورہ رعد کی (13) کی آیات 8,9,10

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر اور سسرال والوں کے لیے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ انہیں اپنی نشانیوں پر غور کرنے کی توفیق عطا فرمائے اور آپ کو بہت خوشیاں اور سکون عطا فرمائے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

اپنے شوہر اور سسرال والوں کو، خاندان کے کسی تعلیم یافتہ فرد کے ذریعہ یہ آگاہی دلوائیں کہ لڑکے یا لڑکی کی پیدائش میں قدرت نے عورت کا اہم کردار نہیں رکھا۔ حمل قرار پاتے وقت بچہ کی جنس کا تعین مرد کی جانب سے بیضہ کو آملنے والے

کروموسوم پر ہوتا ہے۔ اگر کسی جوڑے کے ہاں لڑکیاں ہی پیدا ہوتی ہیں تو ایسا مرد کے x کروموسوم کی وجہ سے ہوتا ہے۔ حمل قرار پاتے وقت مرد کی جانب سے Y کروموسوم بیضہ سے ملے گا تو بیٹا ہوگا۔

❖ شکی مزاج شوہر۔ وہ میرا موبائل فون چیک کرتے ہیں، پوچھتے ہیں کہ ان کے پیچھے گھر میں کون کون آیا تھا:

مرد کا شکی مزاج ہونا دراصل ایک نفسیاتی عارضہ ہے۔ ایسے مردوں کو مناسب نفسیاتی کاؤنسلنگ کی بھی ضرورت ہوتی ہے لیکن ایسا مریض اس کاؤنسلنگ کے لیے تیار ہی نہیں ہوتا کیونکہ وہ خود کو Sick Mind تسلیم ہی نہیں کرتا۔

شکی مزاج شوہر شک کا اظہار کر کر کے اپنی اہلیہ کو شدید ذہنی اذیت و کرب میں مبتلا کرتے ہیں۔

محض بدگمانی کی وجہ سے کسی کے خلاف دل میں کوئی بات بٹھالینا بہت بڑا گناہ ہے۔

رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ الحجرات (49) کی آیت 12 اور اکیس مرتبہ سورہ الناس، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ ان کا دل شک اور وسوسوں سے پاک ہو جائے اور ان کے دل میں بھروسہ واعتماد قائم ہو جائے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

❖ یہ ہر وقت غصے میں رہتے ہیں، بیوی بچوں کو مہمانوں کے سامنے بھی ڈانٹ دیتے ہیں۔

اپنے گھر میں غصہ دکھانا کئی مرد اپنی شان سمجھتے ہیں۔ ایسے مرد اس بات پر خوش ہوتے ہیں کہ جب وہ گھر میں داخل ہوتے ہیں تو ان کے رعب کی وجہ سے گھر والی سہم جاتی ہے اور گھر میں خاموشی چھا جاتی ہے، شور مچاتے بچے چپ ہو کر اپنے کمروں میں دبک جاتے ہیں۔

اسلامی تعلیمات شوہر یا والد کو اپنی بیوی اور بچوں کا احترام کرنے اور ان کے ساتھ محبت و شفقت سے پیش آنے کا درس دیتی ہے۔ اپنے گھر والوں پر یا اپنے ماتحتوں پر بات بے بات غصہ دکھانا اور اُن کی عزت کا خیال نہ کرنا کوئی شان والی بات نہیں ہے بلکہ یہ نفس کی کمزوری کی علامت ہے۔

نبیٔ رحمت ﷺ کی تعلیمات یہ ہیں کہ طاقتور وہ نہیں جو اپنے مدِمقابل پر قابو پالے بلکہ اصل طاقتور وہ ہے جو اپنے غصے پر قابو پائے۔

نبی کریم ﷺ نے اہلِ خانہ کے ساتھ نرمی اور شفقت سے پیش آنے کا حکم دیا ہے۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ آلِ عمران کی آیت 134 میں سے:

والکاظمین الغیظ سے یحب المحسنین تک

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ ان کے مزاج میں نرمی اور اعتدال آئے۔ انہیں غصے پر قابو پانے کی توفیق عطا ہو اور وہ اپنے اہل خانہ کے ساتھ شفقت اور احترام سے پیش آئیں۔

صبح اکتالیس مرتبہ اللہ تعالیٰ کے اسماء **یا رؤف یارحیم یاودود یاکریم** گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا چائے پر دم کر کے اپنے شوہر کو پلادیں اور ان کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

میاں بیوی کے درمیان چند دیگر مسائل اور ان کے لیے دعائیں اگلے شمارے میں....

روحانی ڈاک

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

ان پڑھ خاندان میں شادی کی ضد

☆☆☆

سوال: میرے شوہر انجینئر ہیں اور میں نے کمیسٹری میں ایم ایس سی کیا ہوا ہے۔ ہمارا ایک بیٹا ہے جو ایک پرائیویٹ یونیورسٹی میں کمپیوٹر میں بیچلرز کررہا ہے۔ میرے سسرال اور میکے میں سب مرد اور خواتین اعلیٰ تعلیم یافتہ ہیں۔

جب بیٹا چوتھے سمیسٹر میں تھا ان دنوں میری بہن امریکہ سے اپنی بیٹی کے ساتھ آئی ہوئی تھی۔ میں نے اپنی بہن سے بھانجی کے لیے اپنے بیٹے کا رشتے کی بات کی تو اس نے حامی بھرلی۔

اس رات جب بیٹا گھر آیا تو میں نے اس سے اس رشتے کی بات کی۔ بیٹے نے یہ کہہ کر ٹال دیا کہ میں تو ابھی پڑھائی کررہا ہوں تعلیم مکمل ہونے کے بعد جواب دوں گا۔ اب بیٹے کا فائل سمسٹر چل رہا ہے۔ اس نے ایک خط کے ذریعے ہمیں بتایا ہے کہ وہ ایک لڑکی کو پسند کرتا ہے اور اس سے شادی کرنا چاہتا ہے۔

میں یہ خط پڑھ کر پریشان ہوگئی۔ اپنے شوہر سے بات کی تو انہوں نے کہا کہ پہلے اس لڑکی کے بارے میں معلومات حاصل کرو۔

میں نے بیٹے سے ایڈریس لیا اور اس لڑکی کے گھر گئی۔ پتہ چلا کہ اس گھرانے میں صرف اس لڑکی نے ہی میٹرک تک تعلیم حاصل کی ہے۔ اس کے والد، والدہ اور باقی دو بہنیں سب ان پڑھ ہیں۔

جب شوہر کو میں نے یہ سب بتایا تو وہ غصے میں آگئے اور انہوں نے بیٹے کو بلوا کر بہت ڈانٹا۔ بیٹے نے اس وقت تو والد کی بات کا کوئی جواب نہیں دیا لیکن صبح مجھے غصے میں کہا کہ میں شادی کروں گا تو اسی لڑکی سے کروں گا۔ اگر آپ نے میری شادی اس لڑکی سے نہیں کروائی تو میں یہ گھر چھوڑ کر چلا جاؤں گا۔

شوہر کہتے ہیں کہ ہمارا گھرانہ اعلیٰ تعلیم یافتہ ہے۔ ایک ان پڑھ گھرانے کی یک میٹرک پاس لڑکی سے اپنے تعلیم یافتہ بیٹے کی شادی کیسے کردیں۔

جواب: واقعی تعلیم یافتہ گھرانے کا کسی ان پڑھ

گھرانے میں رشتہ کرنا بے محل اور بے جوڑ سی بات لگتی ہے۔ ایک سوال یہ ہے کہ آپ کا بیٹا دل سے اس لڑکی کو پسند کرتا ہے یا اس طرح وہ اپنے اندر موجود کسی غصے کا اظہار کر رہا ہے۔

آپ کا گھرانہ ماشاء اللہ اعلیٰ تعلیم یافتہ ہے تاہم باریک بینی سے اس بات کا جائزہ لیجئے کہ آپ کے بیٹے کو اپنے خاندان سے یا اپنے گھر سے کوئی سیریس شکایت تو نہیں ہے۔ اسے اپنے گھر پر نظر انداز کئے جانے کا گلہ تو نہیں۔ بعض حساس طبیعت نوجوان لڑکے اور لڑکیاں والدین یا بہن بھائی کی طرف سے محبت اور توجہ نہ ملنے کے احساس میں مبتلا ہو کر اپنی اپنی زندگی خود بنانے کے نام پر کئی بار حیران کن فیصلے کرنے لگتے ہیں۔ ان کے ایسے فیصلے دراصل اپنے ہی والدین سے شکایات کا جواب ہوتے ہیں۔

آپ تحمل اور باریک بینی سے اپنے بیٹے کے گزشتہ چند سالہ رویوں کا اور اس کی چھوٹی چھوٹی باتوں کا جائزہ لیجئے۔ مجھے امید ہے کہ آپ کی مناسب تحقیق سے اصل سبب سامنے آجائے گا۔ اس کے بعد آپ اور آپ کے شوہر مل کر فیصلہ کیجئے گا کہ اس کی شکایات کو کس طرح دور کرنا ہے۔

کسی کی نظر لگ گئی

☆☆☆

سوال: پانچ سال پہلے میرے شوہر روزگار کے لیے بیرون ملک گئے تھے۔ اس سال وہ پاکستان آئے تو انہوں نے شہر میں ایک اچھی جگہ ایک مکان خریدا۔ ایک ماہ ہمارے ساتھ رہ کر وہ واپس چلے گئے۔

میں اپنی بوڑھی ساس اور دو بچوں کے ساتھ رہتی ہوں۔ شوہر کے واپس جانے کے بعد سے بہت محبت کرنی والے ماں جیسی ساس آئے دن مجھ سے اور بچوں سے الجھنے لگی ہیں۔ بعد میں وہ خود اپنے رویے پر حیران ہوتی ہیں۔

میرا دل بھی اس مکان میں آنے کے بعد سے اداس و پریشان رہنے لگا ہے۔ کام کرنے کا دل نہیں چاہتا۔ بچوں کو اکثر جھڑک دیتی ہوں۔ لوگوں سے ملنے کو بھی دل نہیں چاہتا۔ کچھ عرصے سے میرے دونوں بچے بیمار رہنے لگے ہیں۔ ایک بیماری کا علاج کرواتی ہوں تو دوسری بیماری شروع ہو جاتی ہے۔ ایک ماہ سے مسلسل دوائیں استعمال کروا رہی ہوں لیکن کوئی افاقہ نہیں ہو رہا۔

سمجھ نہیں آرہا ہے کہ ہمارے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ ایک دو حضرات کو گھر چیک کروایا تو وہ کہتے ہیں کہ اس مکان پر اور اس کے رہنے والوں پر شدید نظر لگی ہوئی ہے۔

جواب: نظر کا لگنا حق ہے۔ نظر سے صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ معاش پر منفی اثرات پڑسکتے ہیں۔ زندگی کے مختلف معاملات میں مشکلات اور تکلیفیں ہو سکتی ہیں۔ نظر سے صرف انسان ہی نہیں بلکہ دوسری مخلوقات و مصنوعات مثلاً جانور، درخت، فصلیں، مکان یا کوئی اور جگہ یا انسان کی بنائی ہوئی چیزیں وغیرہ بھی متاثر ہو سکتی ہیں۔

حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

'' نظر کا لگ جانا برحق ہے۔ اگر کوئی چیز تقدیر سبقت لے جانے والی ہوتی تو نظر بد ہوتی۔'' (مسلم)

رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ النحل 27 کی آیت 19 میں سے

عظیمی ریکی سینٹر.............. تاثرات

(ناصر محمود۔ کراچی)

تقریباً تین سال پہلے بے خوابی کے مرض میں مبتلا تھا۔ پہلے رات بھر میں چار گھنٹے نیند آجایا کرتی تھی مگر پھر بے خوابی کا دورانیہ بڑھتا گیا۔ ایک وقت ایسا آیا کہ پوری رات بمشکل دو ڈھائی گھنٹے کی نیند آنے لگی۔ نیند کی کمی کے باعث پورے جسم میں شدید درد ہوتا۔ بے خوابی کی وجہ سے اعصابی کمزوری اور ذہنی انتشار میں بھی مبتلا ہو گیا تھا۔

بات بات پر غصہ کرنا، چڑچڑاپن، ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ خود اعتمادی میں بھی نمایاں کمی واقع ہوئی۔ علاج کی غرض سے کئی معالجوں سے بھی رابطہ کیا لیکن مستقل افاقہ نہ ہوا بلکہ ڈپریشن میں اضافہ ہونے لگا۔

ایک روز عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ یہاں مجھے ریکی کے چند سیشن دیئے گئے جس سے ذہنی انتشار میں کمی کے ساتھ ساتھ نیند بھی بہتر ہونے لگی۔ ڈپریشن اور اعصابی کمزوری میں بھی بہتری آرہی ہے۔

رَبِّ أَوْزِعْنِي سے

فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ O تک

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور سب گھر والوں کا تصور کرتے ہوئے دم کردیں اور ہر قسم کے شر سے حفاظت اور نظر بد کے اثرات سے نجات کی دعا کیجئے۔

A-4 سائز کے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے

بِسْمِ اللهِ الشَّافِي الْكَرِيمِ
فَاللهُ خَيْرٌ حَافِظًا O وَهُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيمُ
يَا حَفِيظُ يَا رَحِيمُ   يَا حَفِيظُ يَا رَحِيمُ

لکھ کر گھر میں کسی نمایاں جگہ آویزاں کردیں۔

حسب استطاعت صدقہ کردیں۔

شام کے وقت گھر میں لوبانی کی دھونی دیں۔

ایمان داری کا صلہ

☆☆☆

سوال: میں شادی شدہ ہوں۔ میرے تین بچے ایک بیٹا اور دو بیٹیاں ہیں۔ میں ایک پرائیویٹ ادارے میں آٹھ سال سے کام کررہا ہوں۔

چھ ماہ پہلے میرا ٹرانسفر اس ادارے کی ایک دوسری برانچ میں کردیا گیا ہے۔ وہاں مختلف لابیز بنی ہوئی ہیں۔ میں ان میں سے کسی لابی کا حصہ نہ بنا۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ ایک ماہ بعد ہی مجھ عضو معطل بنا کر ایک کونے میں کردیا گیا ہے۔ کچھ سینئر افراد مجھے کام نہیں کرنے دیتے جبکہ اس سے پہلے میری ایمانداری اور کارکردگی کی بنیاد پر مجھے کئی اعزازی بونس بھی مل چکے ہیں۔ مجھے کام نہ دینے سے میری ساکھ خراب ہورہی ہے۔ میں نے اعلیٰ افسران سے اس سلسلے میں بات بھی کی اور انہیں اپنے تبادلے کی درخواست بھی کی لیکن انہوں نے سنی ان سنی کردی۔

ان رویوں سے مایوس ہو کر میں نے اس ادارے کی جاب چھوڑنے کا ارادہ کرلیا اور کئی جگہ ملازمت کے لیے درخواستیں جمع کروادی ہیں۔

ایک جگہ میں انٹرویو کامیاب ہوا لیکن وہاں سیلری

بہت کم تھی اس لیے میں نے انکار کر دیا۔

حالات کی خرابی کی وجہ سے مجھے بات بات غصہ آنے لگا ہے۔وقت گزرتا جارہاہے اور میری ہمت جواب دینے لگی ہے۔

جواب: اللہ تعالیٰ سب کا رزاق ہے۔ اللہ تعالیٰ کے حضور دعا ہے کہ آپ کو بابرکت روزگار عطا ہو۔ خیر وعافیت کے ساتھ آپ کے رزق میں کشادگی اور فراوانی ہو۔ آمین

عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ شوریٰ (42) آیت 19 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور بہتر اور بابرکت روزگار کی دعا کریں۔یہ عمل کم ازکم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یارزاق کا ورد کرتے رہیں۔

الگ گھر کا مطالبہ

☆☆☆

سوال: ہم دو بہن دو بھائی ہیں۔بہن کی شادی سات سال پہلے ہوئی تھی۔میری بہن اکثر دن میں میکے آجاتی ۔ بوڑھے والدین کی خدمت کرتی اوران کی دعائیں لے کر چلی جاتی۔

تین سال پہلے والد صاحب کے ایک دوست کی بیٹی سے میری شادی ہوگئی۔بہن کے شوہر کا دوسرے شہر میں تبادلہ ہوگیا توبہن کو بھی مجبوراً ہمیں چھوڑ کر جانا پڑا۔اللہ تعالیٰ نے شادی کے ایک سال بعد ہمیں بیٹے کی نعمت سے نوازا۔میری بیگم دوماہ میکے رہنے کے بعد دوبارہ گھر واپس آئی تواس کے مزاج میں کافی تبدیلی آچکی تھی۔

اب وہ میرے والدین کی خدمت کو بوجھ سمجھنے لگی ہے۔اکثر چھوٹی چھوٹی باتوں پر مجھ سے بھی لڑنے لگتی ہے۔ایک رات اس نے مجھ سے کہاکہ وہ علیحدہ گھر میں رہنا چاہتی ہے۔جس پر میں نے اسے سمجھایا تو وہ ناراض ہوگئی اوردوسری صبح ناراض ہو کر میکے چلی گئی۔

میں نے والد صاحب کو ساری صورت حال سے آگاہ کیا۔والد صاحب نے اپنے دوست سے بات کی تو انہوں نے اپنی بیٹی کو ڈانٹا اور اسے ہمارے گھر لے آئے۔

ایک ماہ کے بعد وہ دوبارہ ناراض ہو کر میکے چلی گئی۔ اس کا بس ایک ہی مطالبہ ہے کہ آپ مجھے علیحدہ گھر لے کر دیں۔یہ میرا حق ہے۔

میری مجبوری ہے کہ میں اپنے والدین کو تنہا نہیں چھوڑ سکتا۔ بیگم ضد کرکے میکے بیٹھی ہوئی ہے۔جب ملنے جاتاہوں سامنے نہیں آتی اورنہ ہی بیٹے کو مجھ سے ملنے دیتی ہوں۔اس کے والد زبردستی میرے بیٹے کو مجھ سے ملواتے ہیں۔

عجیب کشمکش میں مبتلا ہوں۔ سمجھ نہیں آتا کہ کیاکروں۔

جواب :الگ گھر کا مطالبہ ہر شادی شدہ عورت کا شرعی حق ضرور ہے تاہم ضرورتاً اس حق پر اصرار نہ کرنابہت اجر کا باعث بھی ہے۔اللہ تعالیٰ آپ کی ساس اورآپ کی اہلیہ کو حالات کے درست فہم اورآپ کے والدین کے ساتھ حسن سلوک کی توفیق عطا فرمائیں۔ آمین

رات کوسونے سے قبل اکتالیس مرتبہ سورہ الانعام (06)کی آیت نمبر165 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں کہ آپ کی اہلیہ

کو نیک کاموں اور بزرگوں کی خدمت کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

یہ زمین جنات کی ملکیت ہے

☆☆☆

سوال: میں نے ایک سال پہلے گاؤں میں ایک بنجر زمین پر تیرہ مرلے کا پلاٹ لے کر مکان تعمیر کرایا تھا۔ جب سے ہم اس مکان میں شفٹ ہوئے ہیں ایک دن بھی سکون کا نہیں گزرا۔ خاص طور پر بچوں کے لیے جو کمرہ بنایا ہے اس میں بچے جاتے ہوئے ڈرتے ہیں۔ انہیں کمرے میں سائے محسوس ہوتے ہیں۔ بچوں کے کمرے میں رکھی ہوئی چیزوں کی ترتیب تبدیل ہو جاتی ہے۔ کبھی رات کو لوگوں کے چھت پر چلنے کی آوازیں آتی ہیں، کبھی گھر کی قیمتی چیزیں غائب ہو جاتی ہیں اور کبھی کھڑکیوں اور دردروازوں سے ٹک ٹک کی آوازیں آنے لگتی ہے۔ رات بھر اس کمرے سے شور کی آوازیں آتی رہتی ہیں۔ ہم میاں بیوی اور بچے بہت خوف زدہ ہو گئے ہیں۔

ہم نے مسجد کے پیش امام سے رجوع کیا تو انہوں نے حساب لگا کر بتایا کہ جس جگہ آپ نے گھر بنایا ہے وہاں جنات کا بسیرا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ زمین جنات کی ملکیت ہے۔ وہ آپ کو تنگ اس لیے کر رہے ہیں کہ آپ وہ جگہ خالی کر دیں۔ اگر آپ نے وہ جگہ خالی نہ کی تو آپ کو شدید نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔

مولوی صاحب کی یہ بات سن کر ہماری پریشانی مزید دو چند ہو گئی۔ ہم نے زمین خریدنے اور مکان بنانے پر لگا دی ہے۔ اگر ہم یہ مکان چھوڑ دیں تو کہاں جائیں۔ ہمارے پاس اتنے وسائل نہیں ہیں کہ دوسرا مکان خرید سکیں۔ کچھ سمجھ نہیں آتا کہ کیا کیا جائے۔

جواب: اس مکان میں صفائی کا بہت زیادہ اہتمام کیا جائے۔ مغرب کے بعد ہلکی خوشبو والی کسی لکڑی کی یا لوبان کی دھونی دی جائے۔ عشا کی نماز کے بعد یا رات سونے سے پہلے آپ کے گھر کے دو تین افراد مل کر ہلکی آواز میں قرآن پاک کی تلاوت کریں۔ یہ تلاوت اندازاً بیس پچیس منٹ تک کی جائے۔

فجر کی اذان کے بعد آپ اور آپ کی بیگم دو رکعت سنت ادا کریں۔ اس کے بعد مکان کے مختلف حصوں میں تینتیس مرتبہ سورہ فاتحہ کی تلاوت کچھ بلند آواز سے کی جائے اور چاروں طرف دم کر دیا۔

صبح سورج نکلنے کے بعد اکیس مرتبہ سورہ مومنون (23) کی آیات 115 سے 118 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر تین مرتبہ دستک دے دیں۔

رات سونے سے پہلے سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور پانچ مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے سب گھر والوں کو پلائیں اور تھوڑا سا پانی مکان کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔

یہ سب عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

سب گھر والے وضو بے وضو کثرت سے **یَا مُؤْمِنُ یَا حَفِیْظُ یَا سَلَامُ** کا ورد کرتے رہیں۔

جرثوموں کی کمی

☆☆☆

سوال: میری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ ہمارے یہاں ابھی تک کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ میں نے ساس کے کہنے پر لیڈی ڈاکٹر کو دکھایا تو پتہ چلا کہ رحم میں ورم ہے۔ یہ ورم چند ماہ علاج سے ٹھیک ہو گیا۔

ایک سال بعد ایک ڈاکٹر کے اصرار پر میرے شوہر نے اپنے ٹیسٹ کروائے۔ شوہر کی رپورٹ

میں جرثوموں کی کمی آئی۔ شوہر نے دو بار تین تین ماہ کے کورس کیے ہیں لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔

ہمارے محلے کی ایک خاتون نے بتایا کہ اس کے شوہر کے ساتھ بھی یہ مسئلہ تھا۔ ان کے شوہر نے کراچی میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی صاحب سے علاج کروایا تھا جس سے ان کا مسئلہ حل ہوگیا تھا اور مراد پوری ہوگئی تھی۔

میں حیدر آباد میں رہتی ہوں۔ اگر آپ کہیں تو میرے شوہر کراچی آکر آپ سے مل سکتے ہیں۔

جواب: آپ کے شوہر مشورہ اور علاج کے لیے آنا چاہیں تو اپنی میڈیکل رپورٹ ساتھ لے کر کسی روز مطب میں بالمشافہ ملاقات کرلیں۔ مزید تفصیلات کے لیے درج ذیل فون نمبرز پر رابطہ کیجئے۔

021-36688931-021-36688931

کنجوس شوہر

☆☆☆

سوال: میری شادی کو بائیس سال ہوگئے ہیں۔ میرے دو بیٹے ہیں۔ ایک کی عمر بیس سال اور دوسرے کی عمر اٹھارہ سال ہے۔ دونوں بچوں نے میٹرک پاس کیا ہوا ہے۔

میں نے بائیس سال اپنے شوہر کے ساتھ بہت مشکل سے گزارے ہیں کیونکہ میرے شوہر بہت کنجوس ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے انہیں بہت دولت دی ہے لیکن خرچ کرنے سے ان کی جان جاتی ہے۔ اب وہ یہی کنجوسی بچوں کے ساتھ کررہے ہیں۔ میٹرک کے بعد دونوں بیٹوں کو آگے تعلیم اس لیے نہیں دلوائی کہ پیسہ کا ضیاع ہے۔

بچے کہتے ہیں کہ ہمیں چھوٹا موٹا کاروبار کروادیں تو کہتے ہیں کہ بچوں کی نظر میرے پیسوں پر لگی ہوئی ہے۔ اکثر مہمانوں کے سامنے یا دوست احباب کے سامنے بیٹوں کی تذلیل کردیتے ہیں۔ میرے بیٹے احساس کمتری و محرومی میں مبتلا ہوتے جارہے ہیں۔

ڈاکٹر صاحب....! ایسا پیسہ کس کام کا جس سے بیوی بچوں کو یہ آسائشیں نہ ملیں....؟

آپ سے گزارش ہے کہ کوئی عمل بتائیں کہ شوہر کے دل سے بخیلی دور ہو اور وہ اپنے بچوں کے اچھے مستقبل کے لیے سوچیں۔

جواب: آپ کا خط پڑھتے ہوئے امیر المومنین باب العلم حضرت مولا علی کرم اللہ وجہ کا ایک فرمان میرے ذہن میں آیا۔

حضرت علی کے فرمان کا مفہوم یہ ہے کہ دولت مند لیکن بخیل آدمی پر افسوس ہوتا ہے کہ اس دنیا میں جب اس کے پاس بہت کچھ ہے وہ غریبوں اور مفلسوں کی طرح زندگی بسر کرتا ہے اور آخرت میں جب وہ بالکل خالی ہاتھ ہوگا اس سے امیروں کی طرح سوال کیا جائے گا۔

مطلب یہ کہ بخیل، کنجوس دولت مند شخص اس دنیا میں بھی محروم اور آخرت میں بھی محروم....

بخیل آدمی خود دولت جمع کرکے خوش ہوتا رہتا ہے دوسروں کے حقوق ادا نہیں کرتا، اللہ کی راہ میں سچے دل سے خرچ نہیں کرتا اس طرح خود اپنے لیے محرومیوں کا سبب بنتا ہے۔

دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو اللہ تعالیٰ کے فضل کا شکر ادا کرنے اور حقوق العباد کی ادائیگی کی توفیق نصیب ہوجائے۔ آمین

سب کاموں سے فارغ ہونے کے بعد رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے جانماز پر قبلہ رُخ کھڑی ہو جائیں۔ نماز کی طرح نیت باندھ لیں۔ اس کے بعد یکسوئی کے ساتھ ایک مرتبہ درود شریف پڑھیں اور گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص۔ پھر ایک مرتبہ درود شریف اور گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھیں، اسی طرح تیسری مرتبہ ایک مرتبہ درود شریف اور گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھ کر مقصد پورا ہونے کی دعا کریں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یاحی یاقیوم کا ورد کرتی رہیں۔

پڑھائی سے بے زاری

☆☆☆

سوال: میں فرسٹ ائیر کا اسٹوڈنٹ ہوں۔ میں جب بھی پڑھنے بیٹھتا ہوں۔ تھوڑی دیر بعد ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میرا دماغ بند ہو گیا ہے۔ سر بھاری بھاری سا محسوس ہوتا ہے۔

کالج میں بھی لیکچر کے دوران کان بند ہو جاتے ہیں اور دماغ ماؤف ہو جاتا ہے۔ لیکچر میں کیا کہا گیا اور کب ختم ہوا مجھے کچھ یاد نہیں رہتا۔

میٹرک تک میری یادداشت بہت تیز تھی۔ ایک مرتبہ پڑھی ہوئی چیز مجھے یاد رہتی تھی۔ اب پڑھائی سے دل اچاٹ ہوتا جارہا ہے۔ اگر یہی صورت حال رہی تو میں اچھے نمبروں سے کیسے پاس ہو پاؤں گا۔

آپ مہربانی فرما کر کوئی وظیفہ بتائیں کہ میرا پڑھائی میں دل لگے اور پڑھا ہوا سبق مجھے یاد رہے۔

جواب: صبح شام اکیس اکیس مرتبہ

اَللّٰھُمَّ افْتَحْ عَلَیْنَا حِکْمَتَکَ وَانْشُرْ عَلَیْنَا رَحْمَتَکَ یَا ذُوالْجَلَالِ وَالْاِکْرَام ۝

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک چمچہ شہد پر دم کر کے پئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔ پڑھائی میں یکسوئی اور دل لگنے کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

صبح اور شام کے وقت 101 مرتبہ

رَبِّ یَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک پیالی پر دم کر کے پئیں۔ جب تک امتحان ہوں یہ عمل جاری رکھیں۔

ساس شادی کے خلاف تھیں

☆☆☆

سوال: ہمارے ناناجی نے بچپن میں ہی میری منگنی اپنے ایک دوست کے بیٹے سے کر دی تھی۔ ایک سال پہلے میری اس جگہ شادی ہو گئی۔

شادی کے دوسرے ہی دن میری ساس نے صاف صاف کہہ دیا کہ میں نے یہ شادی اپنے سسر کے کہنے پر کی ہے۔ میں تو اس شادی کے خلاف تھی۔ دراصل ان کا بیٹا مجھے پسند کرنے لگا تھا۔

شادی کے چند ہفتوں بعد سے میری ساس نے میرے ساتھ بات بے بات لڑائی کرنا شروع کر دی۔ وہ مجھے اس بات پر مجبور کرتی ہیں کہ میں خود میکے چلی جاؤں۔

میں نے ساس کے ہر ظلم کو برداشت کیا اور دن رات دل سے ان کی خدمت کرتی رہی۔ ساس کی طرف سے ہونے والی کسی بھی زیادتی کا ذکر کبھی بھی اپنے شوہر سے ہی نہیں بلکہ والدین، بہن بھائی سے بھی نہیں کیا۔

جب انہوں نے دیکھا کہ ہر تکلیف پر میں صبر کر لیتی ہوں تو اب بیٹے سے میرے خلاف جھوٹی جھوٹی

باتیں کرتی ہیں۔

میرے شوہر اس وقت تو ماں کی ہاں میں ہاں ملا کر میرے ساتھ سختی کرتے ہیں لیکن اکیلے میں مجھ سے معافی مانگتے ہیں۔

میں چاہتی ہوں کہ میری ساس کے دل سے میرے لیے نفرت ختم ہو جائے اور وہ میرے ساتھ محبت و شفقت سے پیش آئیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ الملک (67) کی پہلی دو آیات گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر منفی رویوں سے حفاظت، پرسکون زندگی اور حالات کی بہتری کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

آدھے سر کا درد

☆☆☆

سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ مجھے کئی سال سے آدھے سر کے درد کی شکایت ہے۔ سردیوں میں طبیعت کچھ بہتر رہتی ہے لیکن گرمیوں میں یہ تکلیف ایک عذاب لگتی ہے۔

ذرا سی دھوپ میں نکلو تو سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ سورج کی چمک، بلب کی تیز روشنی اور گرمی سے فوراً طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ بسا اوقات تو یہ درد دو تین دن تک رہتا ہے۔ درد کے دوران بے چینی رہتی ہے اور جی متلانے لگتا ہے۔ کبھی کبھی الٹی بھی ہو جاتی ہے۔ میں ڈاکٹری علاج کروا رہا ہوں۔ برائے مہربانی قدرتی اجزاء پر مشتمل کوئی مفید نسخہ تجویز فرمادیں۔

جواب: آدھے سر میں درد کے لیے قدرتی اجزاء پر مشتمل یہ نسخہ بھی مفید پایا گیا ہے۔

عناب چار دانے، گل اسطوخودوس تین گرام، برگ گاؤزبان تین گرام، بادیان تین گرام، گل بنفشہ تین گرام لے لیں۔

ان تمام اجزاء کو تقریباً ایک گلاس پانی میں جوش دیں۔ جب پانی نصف رہ جائے تو چھان لیں اور قابل برداشت گرم حالت میں پی لیں۔ اس کے بعد آدھی چمچی خمیرہ گاؤزبان سادہ بھی لیں۔

کھٹی، زیادہ چکنائی والی اور بادی چیزوں سے پرہیز کریں۔

لیکوریا

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میں غیر شادی شدہ ہوں۔ مجھے گزشتہ تین سال سے لیکوریا کی شکایت ہے۔ علاج کروانے سے وقتی فائدہ ہوتا ہے لیکن پھر مرض میں شدت آجاتی ہے۔ میری طبیعت میں سستی اور کام سے بے زاری رہنے لگی ہے۔ چڑچڑا پن بہت بڑھ گیا ہے۔

جواب: کمرکس 50 گرام، موچرس 50 گرام، اسگند 25 گرام، تینوں ادویات کا سفوف بنالیں۔ اس کے بعد 125 گرام چینی گرائنڈ کر کے پاؤڈر بنالیں۔

یہ پاؤڈر تینوں ادویات سے حاصل سفوف میں اچھی طرح حل کرلیں۔ صبح شام آدھی آدھی چمچی یہ سفوف پانی کے ساتھ لیں۔

نسوانی حسن کی کمی

☆☆☆

سوال: میری عمر ستائیس سال ہے۔ میرا قد پانچ فٹ ہے۔ میرا وزن بیالیس کلو گرام ہے۔ میں بہت ہی دبلی پتلی ہوں۔ جسم پر گوشت نہ ہونے کے برابر ہے۔

میں کھانے پینے کا بہت خیال رکھتی ہوں۔اس کے باوجود دبلی ہوں ۔خاص طور پر نسوانی حسن کی بہت کمی ہے۔

میں نے سنا ہے کہ آپ کے ادارے نے نسوانی حسن کے لیے ایک سفوف اور روغن تیار کیا ہے۔میری رہائش کراچی میں ہے ۔کیامیں یہ سفوف اور روغن منگواسکتی ہوں۔

جواب: آپ مذکورہ بالا ادویات منگواسکتی ہیں۔ہوم ڈیلیوری کے لیے درج ذیل فون نمبر پر رابطہ کیجیے۔021-36688931-02136685469

والدہ کو شوگر ہے

☆☆☆

سوال: میری والدہ صاحبہ کی عمر پچاس سال ہے۔بظاہر ان کی صحت بالکل ٹھک ہے۔گھر کے بہت سے کام وہ اپنے ہاتھوں سے کرتی ہیں۔

تین ماہ پہلے اچانک پتہ چلا کہ والدہ صاحبہ کو شوگر ہوچکی ہے۔اس وقت شوگر400کے قریب تھی۔

ڈاکٹر نے انسولین لکھ کردی ہے کہ دن میں دوبار صبح شام کھانے سے پہلے لگانی ہے۔والدہ صاحبہ نے ایک ماہ تک علاج کی پابندی کی ۔اس کے بعد ہماری غیر موجودگی میں دوالینے میں کوتاہی اور ساتھ ہی میٹھا بھی کھاناشروع کردیاجس وجہ سے ان کی شوگر دوبارہ بڑھ گئی ہے۔ہم چاہتے ہیں کہ آپ ہماری والدہ کے لیے روحانی علاج اور رنگ روشنی سے علاج تجویز کردیں۔

جواب: اپنی والدہ کے لیے ڈاکٹری علاج اور ہدایات پر پابندی سے عمل کرتے ہوئے کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق جامنی شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی صبح اور شام پلائیں۔

جامن کی گٹھلی 12گرام،گڑمار بوٹی 12گرام، کریلہ خشک 12گرام۔ان تینوں ادویات کا باریک سفوف بنالیں۔تین تین گرام صبح شام پانی کے ساتھ دیں۔

شادی میں رکاوٹیں

☆☆☆

سوال: میری دولڑکیاں ہیں ۔ایک بیٹا بیرون ملک مقیم ہے۔

ایک بیٹی کی شادی اٹھائیس سال کی عمر میں بہت رکاوٹوں کے بعد ہوئی۔اب دوسری بیٹی کی شادی کے لیے گزشتہ تین سال سے کوششیں کررہے ہیں لیکن بہت رکاوٹیں آرہی ہیں۔کبھی لڑکے والے وقت دے کر کسی وجہ سے منع کردیتے ہیں تو کبھی پسند کرنے کے باوجود بعد میں خاموشی اختیار کرلیتے ہیں۔

کچھ عرصہ پہلے ایک دور کی رشتہ دار نے ایک رشتہ بتایا۔وہ لوگ ہمارے گھر آئے اور لڑکی کو پسند بھی کرلیا ہے۔ہمیں بھی وہ لوگ پسند آئے۔وہ یہاں شادی کرنے پر رضامند ہیں لیکن کچھ گھریلو وجوہات کی بناء پر تاریخ طے نہیں کررہے۔

آپ کوئی دعا بتائیں کہ اس رشتے میں حائل رکاوٹیں ختم ہوجائیں اوراحسن طریقہ سے یہ رشتہ طے ہوجائے ۔آپ سے درخواست ہے کہ آپ خود بھی میری بیٹی کو ازدواجی زندگی کی ڈھیر ساری خوشیاں ملنے کی دعافرمائیں۔

جواب: آپ کی بیٹی خود یا گھر میں سے کوئی اور عشاء کی نماز کے بعد پہلے گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں اس کے بعد اکیس مرتبہ اسمائے الٰہیہ

یَا حَفِیظُ یَا اللّٰہُ یَارَحمٰنُ

کاورد کریں پھر 101 مرتبہ سورہ شوریٰ (42) کی آیت نمبر 11 ابتدا سے اَزْوَاجاً تک

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھیں اور بیٹی کی شادی میں رکاوٹوں سے نجات اور خوش وخرم ازدواجی زندگی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بیٹی سے کہیں کہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یَااَللّٰہُ یَاحَفِیْظُ یَاسَلَامُ کاورد کرتی رہا کریں۔

حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں۔

محفل مراقبہ میں دعا کے لیے آپ کی صاحبزادی کا نام نوٹ کرلیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ انہیں بہت خوشیاں عطا فرمائیں۔

رشتہ پر نظر لگ گئی ہے

☆☆☆

سوال: میرا ایک ہی بیٹا ہے۔ آج سے پندرہ سال پہلے ہم نے اس کی پسند پر اس کی شادی چچا کی لڑکی سے طے کردی تھی۔ میرے دیور پڑھے لکھے، سلجھے ہوئے انسان ہیں۔ دس سال پہلے میری دیورانی کا انتقال ہو چکا ہے۔

دونوں بچوں میں اتنی اچھی ذہنی ہم آہنگی تھی کہ ہر کوئی مثالیں دیا کرتا تھا۔ پتہ نہیں کس کی نظر لگ گئی ہے یا کوئی غلط فہمی ہوگئی ہے کہ اب دونوں بچوں کا دل ایک دوسرے سے بے زار رہنے لگا ہے۔ اکثر ایک دوسرے سے لڑتے ہیں۔ خوب گلے شکوے کرتے ہیں اور بعد میں اپنی غلط روش پر نادم بھی ہوتے ہیں۔

دونوں بچوں کا کہنا ہے کہ انہیں خود سمجھ نہیں آتا کہ یہ سب کیوں ہوجاتا ہے جبکہ وہ دونوں ایک دوسرے کا بہت خیال بھی رکھتے ہیں۔

ڈاکٹر صاحب! کوئی وظیفہ بتائیں کہ ان دونوں کے درمیان جو بھی غلط فہمی ہے یا ایسا نظر بد کی وجہ سے ہے وہ دور ہوجائے اور یہ شادی خوش اسلوبی سے ہوجائے۔

جواب: دونوں بچوں سے کہیں کہ رات سونے سے پہلے تین مرتبہ آیتالکرسی، تین مرتبہ سورۂ بقرہ کی آخری دو آیات، پانچ مرتبہ سورۂ فلق پانچ مرتبہ سورہ الناس پڑھ کر پانی پر دم کر کے پئیں اور اپنے اوپر بھی دم کردیں۔ یہ عمل کم از کم اکیس روز تک یا چالیس روز تک جاری رکھیں۔

شدید غصہ

☆☆☆

سوال: میری چھوٹی بیٹی جو کہ شادی شدہ ہے اسے چھوٹی چھوٹی باتوں پر بھی شدید غصہ آنے لگا ہے ۔غصے میں اسے خود پر قابو نہیں رہتا۔ چھوٹے بڑے کی تمیز بھول جاتی ہے۔

شوہر کے ساتھ بھی اونچی آواز میں بولنا شروع کردیتی ہے۔ساس اور سسر کے سامنے بھی چپ نہیں ہوتی۔ جب غصہ ٹھنڈا ہوتا ہے تو بہت شرمندہ ہوتی ہے۔رو رو کر معافیاں مانگتی ہے ۔سب اسے معاف کردیتے ہیں لیکن کچھ دنوں کے بعد پھر اپنی ڈگر پر آجاتی ہے۔

جواب: اپنی بیٹی سے کہیں کہ وہ صبح نہار منہ اکیس مرتبہ سورہ فرقان (25) کی آیت نمبر 63 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پئیں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ اسم الٰہی یَا وَدُوْدُ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹی کا تصور کر کے دم کردیں اور دعا کریں۔

یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

اختلافات دور ہوجائیں

☆☆☆

سوال: ہم تین بہنیں اور دو بھائی ہیں۔ دونوں بھائی ہم بہنوں سے بڑے ہیں۔ ہمارے گھر میں بہن بھائیوں کے درمیان اختلافات اور نااتفاقی بہت زیادہ ہے۔ گھر میں سکون بالکل ختم ہوگیا ہے۔ بڑے بھائی اپنا کماتے ہیں اور اپنے اوپر ہی خرچ کرتے ہیں۔ ابو کی آمدنی سے گھر کا خرچہ چلتا ہے۔

جواب: رات سونے سے قبل 101 مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت نمبر 53 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بہن بھائیوں میں حسن سلوک کے لئے دعا کریں۔ کم از کم چالیس روز تک یہ عمل جاری رکھیں۔ رہ جانے والے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

جگر سکڑ رہا ہے

☆☆☆

سوال: میری شادی پانچ مہینے بعد طے ہے۔ مجھے ایک سال سے متلی کے بعد شدید کمزوری اور ٹھنڈے پسینے آنے لگتے ہیں۔ کافی علاج کراوایا لیکن افاقہ نہ ہوا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ میرا جگر سکڑ رہا ہے۔ اس کا بھی ڈاکٹری علاج جاری ہے۔

برائے مہربانی کوئی دعا بتائیں کہ میں شادی سے پہلے صحت مند ہوجاؤں۔

ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ ہر نماز کے بعد اکیس مرتبہ سورہ زمر (39) کی آیت نمبر 53 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کرکے پئیں اور اپنے اوپر بھی دم کرلیں۔

جسمانی کمزوری اور دبلا پن

☆☆☆

سوال: میں اور میری بہن دونوں جسمانی طور پر دبلے اور کمزور ہیں۔ میرا وزن بھی بہت کم ہے۔ معمولی کام سے تکاوٹ محسوس ہونے لگتی ہے۔ جسم پر ابھری ہوئی ہڈیاں بہت بری لگتی ہے۔

برائے کرم ہم دونوں بھائی بہن کو وزن بڑھانے کے لیے کوئی آسان سا گھریلو نسخہ بتادیں۔

جواب: متوازن غذا اور ورزش کے ساتھ ساتھ رات کو سونے سے پہلے بارہ دانے بادام اور آدھی چھٹانک کشمش پانی میں بھگودیں۔ صبح ان چیزوں کو صاف کرکے نہار منہ اچھی طرح چبا کر کھالیں اور ایک گلاس دودھ پی لیں۔

عام جسمانی کمزوری دور کرنے اور وزن حسب ضرورت وزن بڑھنے تک یہ عمل جاری رکھیں۔

چہرے پر دانے

☆☆☆

سوال: میں اور میری ایک کزن کے چہروں پر دانوں کا بہت مسئلہ ہے۔ خاص کر گرمیوں میں اس تکلیف میں بہت شدت آجاتی ہے۔ دانوں کی زیادتی کی وجہ سے ہم دونوں کہیں آنا جانا بھی ختم کردیتے ہیں۔

جواب: رات کو گیارہ دانے عناب پانی میں بھگودیں اور ڈھک کر رکھ دیں۔ صبح نہار منہ عناب کو اسی پانی میں نچوڑ کر چھان لیں اور یہ پانی پی لیں۔ یہ علاج دو ماہ تک جاری رکھیں۔

اس کے علاوہ کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق سبز شعاعوں میں تیار کردہ آدھی آدھی پیالی پانی دونوں وقت کھانے سے پہلے پئیں۔ (روزے کی حالت میں سحری میں اور افطار کے بعد پئیں)

مذکورہ تکلیف یونانی مرکب شربت مصفی خون ایک ایک چمچی صبح شام مفید ہے۔

سرخ مرچ، گرم مسالے، انڈہ، گوشت کے بجائے دالیں، پھل اور ترکاریاں زیادہ استعمال کریں۔

حقوق اوراحترام

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی شادی کو دو سال ہو چکے ہیں۔ لیکن اس کے شوہر ابھی تک اس کا حق اسے نہیں دے پائے۔ شادی کے پہلے ہی دن میرے داماد نے میری بیٹی سے کہہ دیا تھا کہ تمہاری شادی ایک زندہ لاش سے ہوئی ہے۔ کبھی کہتے ہیں کہ پلیز تم مجھے چھوڑ نہ دینا اور کبھی کہتے ہیں کہ میں تمہارے قابل نہیں تھا۔ میرے داماد میں بیک وقت احساسِ کمتری اور غرور دونوں جذبوں سے بھرے ہوئے ہیں۔

میرے داماد کوئی کام نہیں کرتے۔ شادی سے چند ماہ پہلے ان کے بھائیوں نے جائیداد میں سے ان کے حصہ کے طور پر دو دکانیں ان کے نام کر دیں ہیں۔ ان دکانوں کے کرایہ سے گزارا ہوتا ہے۔

میرے داماد نہ تو اپنا علاج کرواتے ہیں اور نہ ہی ان کے اندر زندگی کی اُمنگ نظر آتی ہے۔ میری بیٹی ساری رات روتے ہوئے گزار دیتی ہے لیکن داماد کے کان پر جوں تک نہیں رینگتی۔

جواب: شادی مرد اور عورت کے لیے نئی خوشیوں اور آسودگی کا ذریعہ ہوتی ہے۔ یہ رشتہ شوہر اور بیوی کو محبت اور تسکین عطا کرتا ہے۔ ازدواجی تعلقات کے حوالے سے مرد کو اپنی صحت کا خیال رکھنا چاہیے اور شادی سے پہلے اگر کسی مرد کو کوئی کمزوری محسوس ہو تو پہلے اُسے اپنا علاج کروانا چاہیے۔ ایک جانب بیمار مرد کی اپنی ہونے والی بیوی کی حق تلفی بہت بری بات ہے۔ اگر کوئی مرد یہ سمجھنے لگے کہ وہ اپنی رفیقۂ حیات کا حق ادا نہیں کر پائے گا تو بھی وہ شدید قسم کے نفسیاتی دباؤ میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

بہتر ہوگا کہ آپ کے شوہر کا جسمانی ونفسیاتی دونوں طرح کا علاج ہو۔ دنیاوی لحاظ سے تمامتر کوششوں کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کرنی چاہیے اور اللہ کی رحمت سے مایوس نہیں ہونا چاہیے۔

اپنی بیٹی سے کہیں کہ رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت 263 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز یا نوے روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

❄